

Заведующий
ГБДОУ №14
/Кузьма Л. Д./

4 июля 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,44	5,27	12,72	121,00	0,00
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,97	8,78	33,88	243,26	0,78
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	5,79	6,05	29,09	194,09	0,39
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			420	15,61	16,85	60,20	441,26	1,28
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	151	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			151	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,58	5,22	12,25	118,85	6,33
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	205	20,32	20,41	28,61	379,18	12,11
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1,00	2,00	3,00	37,30	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1,02	0,06	15,73	68,41	0,32
Итого			707	31,50	28,64	83,09	720,74	18,76
Полдник								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	5,30	8,40	28,90	242,00	0,10
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	4,24	5,96	19,20	147,13	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	8,77	5,22	32,19	211,54	0,04
Итого			456	14,67	13,72	71,39	499,54	5,14
Всего				62,38	59,71	230,18	1 732,04	28,18