

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад №1
/Мартынюк А.В./



Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,75	3,11	22,72	124,24	6,26
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,32	7,87	33,26	233,89	0,62
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,93	2,22	11,96	80,14	0,48
Итого			425	12,00	13,20	67,94	438,27	7,36
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	4,30
Итого			180	0,96	0,24	17,80	78,00	4,30
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	3,60	4,50	20,00	147,00	3,10
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	11,46	4,19	6,07	107,55	0,24
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	1,74	0,19	8,24	42,26	8,35
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,11	15,81	65,29	1,08
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,26	0,90	15,48	79,20	0,00
Итого			710	21,62	10,13	79,62	509,50	14,77
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	60	11,08	9,84	8,89	168,17	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,95	3,19	19,55	119,40	9,15
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,28	0,27	14,20	68,34	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,56	3,80	29,42	169,90	0,08
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	435	КЕФИР	127	3,69	3,18	5,09	67,42	0,89
Итого			587	24,56	20,28	77,15	593,23	10,12
Всего				59,14	43,85	242,51	1 619,00	36,55