

Государственное бюджетное
 учреждение
 образовательного учреждения
 дошкольного образования
 муниципального района Сафьяновского
 района Челябинской области
МБДОУ
 15 апреля 2025 г.

Заведующий
 МБДОУ детский сад №1
 /Мартьянюк А.В./

Утверждаю

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,89	4,85	12,79	102,38	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,47	2,65	2,94	39,69	2,16
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,24	18,61	2,76	239,52	0,22
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,69	3,05	11,14	87,85	0,57
Итого			410	22,29	29,16	29,63	469,44	2,95
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,34	10,39	47,24	2,01
Итого			100	0,40	0,34	10,39	47,24	2,01
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,42	0,05	3,86	40,48	1,47
2012	76	РАССОЛЫНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОМ	200/10/5	3,29	5,40	11,05	108,07	4,49
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	75	11,45	16,19	11,49	237,51	0,49
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,38	5,54	15,44	120,58	6,53
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ЯГОДА	180	0,55	0,12	23,51	98,33	0,00
	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			730	22,39	28,44	93,55	745,37	12,98
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,39	1,93	10,69	76,18	6,57
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	60	4,56	6,00	51,84	267,60	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,15	0,04	9,73	38,18	0,18
2008	435	РЯЖЕНКА	121	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Итого			591	16,70	13,67	87,36	533,86	7,25
Всего				61,78	71,61	220,93	1 795,91	25,19