

Заведующий
ГБДОУ №10
/Михайлова А.В./

Ясли 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	2,42	4,92	7,13	49,18	0,00
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	3,72	4,62	18,17	129,69	0,44
	ТК№02 6	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,95	1,63	8,77	57,98	0,36
Итого			350	8,09	11,17	34,07	236,85	0,80
II Завтрак								
	ТК№00 2	ГРУША СВЕЖАЯ	125	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			125	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,51	1,94	1,01	30,83	0,08
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	4,23	4,25	9,40	92,81	4,69
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	120	9,35	12,92	19,97	233,73	9,33
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,29	0,77	1,16	14,43	0,00
	ТК№03 1	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,72	0,04	12,60	54,27	0,23
	ТК№01 6	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,63	0,20	10,63	51,63	0,00
Итого			509	16,73	20,12	54,77	477,70	14,33
Полдник								
	ТК№00 1	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	42	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	110	6,08	9,40	23,33	202,44	0,08
	ТК№024	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,06	0,00	5,70	23,70	0,60
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	6,91	5,69	21,63	165,61	0,02
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	14	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
Итого			386	14,65	15,31	58,96	434,75	5,70
Всего				40,07	47,10	163,30	1 219,80	23,83