

Заведующий
ГБДОУ №10
/Михайлова А.В./

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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,56	7,25	10,50	72,45	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,07	8,10	27,90	205,00	0,50
	TKN№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50
Итого			415	11,83	18,15	52,00	354,45	1,00
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	189	1,01	0,25	18,69	81,90	1,51
Итого			189	1,01	0,25	18,69	81,90	1,51
Обед								
	TKN№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	48	0,48	0,12	1,82	11,52	4,80
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,20	5,20	6,60	118,00	6,80
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	19,26	6,91	20,07	238,94	13,17
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	22,00	93,00	72,00
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,01	0,12	6,46	31,31	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,73	0,69	11,85	60,26	0,00
Итого			637	27,28	13,28	68,80	553,03	96,77
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	60	6,97	0,39	0,25	121,30	0,76
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,70	4,60	17,50	119,40	9,00
	TKN№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	21,72	88,20	1,40
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,01	0,12	6,46	31,31	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,43	0,93	26,68	133,90	0,10
Итого			435	15,23	6,16	72,61	494,11	11,26
Всего				55,35	37,84	212,10	1 483,49	110,54