

Заведующий

ГБДОУ детский сад №79

/Румянцева А.Г./

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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,86	2,74	20,67	88,86	2,35
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,10	6,80	27,90	232,00	0,50
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ БЕЗ САХАРА (аллергики)	205	5,73	7,45	27,62	201,27	0,68
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики)	205	2,04	0,29	24,76	109,80	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА (аллергики)	180/6	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
Итого			431	6,96	9,54	56,97	354,86	2,85
II Завтрак								
2008	442	СОК	171	0,85	0,17	17,24	78,54	3,41
2008		ГРУША (аллергики)	45	0,18	0,14	4,64	21,15	2,25
Итого			171	0,85	0,17	17,24	78,54	3,41
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	55	0,75	3,02	4,37	47,61	2,05
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,04	9,27	10,95	153,81	5,54
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	80	11,97	4,61	10,71	155,78	0,58
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,96	3,37	19,21	120,58	0,00
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,72	88,20	0,70
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ БЕЗ САХАРА (аллергики)	180	0,07	0,05	1,79	8,21	0,36
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	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
Итого			730	25,42	21,34	90,46	682,98	8,87
Полдник								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	54	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	19,59	17,17	16,94	300,37	8,56
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	25,00	102,00	0,30
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ БЕЗ САХАРА (аллергики)	180	0,96	0,06	9,42	42,86	0,30
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,13	3,72	29,03	165,93	0,00
Итого			474	26,42	21,13	84,69	635,10	10,46
Всего				59,65	52,18	249,36	1 751,48	25,59