

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад № 138

Травкина Светлана Владимировна

№
20 февраля

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Исход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2016	199	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа рисовая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	200	4,52	6,05	27,23	182,27	0,52
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,88	3,10	12,52	90,27	0,52
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	25	1,68	0,25	12,50	60,00	0,00
Итого			405	9,08	9,40	52,25	332,54	1,04
II Завтрак								
2008	441	НАПИТОК ИЗ СОКА (сок яблочный, вода питьевая, сахар песок)	100	0,27	0,06	8,29	34,58	0,45
Итого			100	0,27	0,06	8,29	34,58	0,45
Обед								
2016	34.2	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МОРКОВЬЮ (свекла, морковь, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,63	3,79	3,57	51,24	1,41
2005	101	СУП ХАРЧО (картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, вода питьевая, куриная грудка, соль йодированная, чеснок)	200	3,76	1,98	17,30	102,26	5,89
2016	322	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ (куриная грудка, полуфабр свинина котлетн мясо, хлеб пшеничный, вода питьевая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	8,35	17,88	0,54	196,61	0,47
2011	84	ОВОЩИ ТУШЁНЫЕ (картофель, морковь, горошек зеленый консервы, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная 1 сорт, соль йодированная)	150	2,91	2,30	20,49	114,77	9,95
2016	390	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,13	0,13	14,41	60,01	1,27
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	32	2,11	0,38	10,88	54,56	0,00
Итого			682	17,89	26,46	67,19	579,45	18,99
Полдник								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5% жирности)	129	3,58	4,09	5,16	72,38	0,86
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	30	2,01	0,30	15,00	72,00	0,00
Итого			159	5,59	4,39	20,16	144,38	0,86
Ужин								
2016	203	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ДЖЕМОМ (джем, крупа манная, творог 9,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150/30	15,37	9,37	34,39	283,78	4,03
2016	412	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (чай-заварка, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180	0,04	0,00	9,68	39,68	0,78
Итого			360	15,41	9,37	44,07	323,46	4,81
Всего				48,24	49,68	191,96	1 414,41	26,15

Медсестра _____ Никодимова Татьяна Фёдоровна

Повар _____