

Заведующий
ГБДОУ детский сад №111 (основной)
/Дударева Н.И./

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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,37	2,06	15,48	66,64	1,76
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,92	1,63	1,84	24,79	1,43
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	10,82	14,70	2,02	104,72	0,18
	ТК№02 8	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			345	15,91	20,79	32,04	280,15	3,87
II Завтрак								
	ТК№00 2	ГРУША СВЕЖАЯ	106	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			106	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
	ТК№01 1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	29	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	2,80	4,54	4,75	71,40	5,64
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	40/50	11,93	12,09	2,77	105,86	0,47
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,80	4,78	26,80	174,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,05	0,03	7,80	30,39	0,12
	ТК№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
Итого			570	21,88	21,56	49,52	418,25	7,83
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	125	8,94	9,25	10,34	161,01	11,20
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,64	5,96	24,24	151,80	0,00
	ТК№03 7	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	14,10	54,00	1,90
	ТК№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
Итого			341	13,68	15,34	55,08	397,81	13,10
Всего				52,07	58,19	152,14	1 166,71	27,80