

Сад 10 часов

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ НМО детский сад №28 "Ягодка"

Куприянова М.Г./

№28
"Ягодка"

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	170	5,21	6,91	34,31	220,70	0,40
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,26	0,10	74,70	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,14	0,83	14,69	74,86	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	210	4,28	4,58	19,49	137,65	0,74
Итого			419	11,73	20,58	68,59	507,91	1,14
2 Завтрак								
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	57	0,23	0,23	5,62	26,95	5,73
Итого			57	0,23	0,23	5,62	26,95	5,73
Обед								
2008	20	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	44	0,35	0,04	0,75	5,72	2,20
2008	47	УХА РЫБАЦКАЯ	170	3,38	2,14	11,55	79,18	4,70
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ	170	12,71	26,39	38,06	441,05	1,33
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,36	0,15	22,57	99,97	44,00
2008		ХЛЕБ БЕЛЫЙ	22	1,70	0,14	11,18	52,78	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,14	0,28	13,69	65,85	0,00
Итого			638	20,64	29,14	97,80	744,55	52,23
2 Полдник								
2008		ХЛЕБ БЕЛЫЙ	11	0,85	0,07	5,59	26,39	0,00
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	155	2,44	14,27	12,62	189,61	16,24
2008		ПРЯНИКИ	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,21	0,00	14,97	60,66	0,04
Итого			406	5,86	16,22	63,18	423,06	16,28
Всего				38,46	66,17	235,19	1 702,47	75,38

Калькулятор Ширшикова А.Г. Ширшикова А.Г.

Повар