

Заведующий
МБДОУ "Детский сад № 365" г.о. Самара
/Гриднева Е.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								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	191	6,22	9,15	22,78	199,98	0,28
2008	1	БАТОН	30	2,45	0,31	15,04	72,90	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	201	2,69	2,67	9,77	74,27	0,21
			422	11,36	12,13	47,59	347,15	0,49
Итого								
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,00	7,30	31,00	172,00
			100	0,50	0,00	7,30	31,00	172,00
Итого								
Обед								
2008	28	САЛАТ "БУРЯЧОК"	66	0,79	2,58	5,54	48,63	2,57
2008	89	РАССОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	2,07	1,51	13,55	76,39	5,47
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	118	13,59	16,29	33,26	337,25	1,93
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,87	0,31	19,23	93,10	0,00
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,23	0,43	16,75	88,65	0,00
2008	411	КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	17,64	70,51	0,00
			640	22,55	21,12	105,97	714,53	9,97
Итого								
Полдник								
2008	5	ЙОГУРТ	124	2,41	1,81	3,62	57,91	0,84
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,26	5,93	29,13	186,65	0,04
			174	6,67	7,74	32,75	244,56	0,88
Итого								
Ужин								
2008	237	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	81	7,11	1,84	1,46	51,03	0,53
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	0,02	2,65	0,03	24,06	0,00
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	2,38	0,25	15,97	77,32	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,16	0,00	5,18	21,96	0,58
			404	9,67	4,74	22,64	174,37	1,11
Итого				50,75	45,73	216,25	1 511,61	184,45
Всего								

Модестова О.Б.

Руденко О.В.,