

МБДОУ "Детский дом № 385" г. Сельмари

МБДОУ "Детский сад № 365" г.о. Самара

MEHJO

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								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	142	4	5,4	19,2	142	0,5
2008	1	БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	48	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,1	0,1	37	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	170	2,8	3	9,1	73	0,5
Итого			337	8,5	12,7	38,2	300	1
II Завтрак								
2008	2	ЯБЛОКО	100	0,2	0,2	4,4	20	4,5
Итого			100	0,2	0,2	4,4	20	4,5
Обед								
2012	43(1)	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,5	1,7	2,5	28	1,6
2008	114	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/0/5	1,3	1,6	9,3	58	4,3
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	6,1	8,7	3,9	119	1,4
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	1,9	2,5	15,5	93	7,8
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,9	0,2	12,5	61	0
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	13,7	72	0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	160	0,4	0,2	14,5	68	46
Итого			635	14,7	15,3	71,9	499	61,
Полдник								
2008	18	СНЕЖОК	120	3,3	2,9	5,3	67	0,8
2008	451	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	55	3,4	5,7	26,9	173	0
Итого			175	6,7	8,6	32,2	240	0,8
Ужин								
1988 г	55	ЛАКОМКА	130	10,5	8,7	14,8	181	0,1
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371	50	1,1	3	5,7	53	0,1
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,9	0,2	12,5	61	0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,9	2	8,4	59	0,3
Итого			400	15,4	13,9	41,4	354	0,5
Всего				45,5	50,7	188,1	1413	67,9

Модестова О.Б.

Руденко О.В.,