

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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,41	5,58	10,28	103,67	0,63
2008	1	БАТОН	30	2,43	0,30	14,94	72,41	0,00
	12	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,07	3,13	10,58	81,64	0,52
Итого			460	8,91	9,01	35,80	257,72	1,15
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,00	7,30	31,00	172,00
Итого			100	0,50	0,00	7,30	31,00	172,00
Обед								
2008	16	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	17	0,33	0,02	0,68	4,21	1,05
2008	116	СУП-ХАРЧО НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	1,84	1,30	15,55	82,09	4,27
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	183	9,04	15,59	29,47	294,98	15,00
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,16	0,44	27,84	134,78	0,00
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2,05	0,27	10,65	56,34	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	190	0,60	0,24	17,53	86,09	72,66
Итого			661	18,02	17,86	101,72	658,49	92,98
Полдник								
2008	5	БИФИДОК	118	3,91	2,87	6,32	70,09	0,80
2008	1	БАТОН	20	1,65	0,21	10,10	48,94	0,00
Итого			138	5,56	3,08	16,42	119,03	0,80
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	82	1,29	6,42	7,10	91,42	3,94
	27	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	99	10,18	10,37	9,28	170,44	0,49
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,24	0,17	6,43	34,03	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	4,52	18,50	0,02
Итого			380	12,83	16,96	27,33	314,39	4,45
Всего				45,82	46,91	188,57	1 380,63	271,38

Модестова О.Б.

Руденко О.В.,

Цена 179 руб.