

_____ /P

./Родионова Н.В./

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,18	4,02	6,86	60,76	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	5,00	7,30	18,30	158,00	0,40
	ТК№0 29	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,60
Итого			365	11,98	14,52	40,76	325,76	1,00
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок абрикосовый 0,2)	160	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			160	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150/10/5	4,20	6,20	7,70	105,70	5,10
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	60	7,68	4,04	15,25	115,14	0,20
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	120	1,78	1,34	7,20	52,14	4,47
	ТК№0 30	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
	ТК№0 16	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	27	1,78	0,22	11,59	56,28	0,00
	ТК№0 04	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			542	16,54	12,30	56,44	396,56	10,57
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	100	17,88	9,19	16,26	223,21	0,20
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	149	4,40	3,00	7,30	74,20	0,80
	ТК№0 52	МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарин)	103	0,82	0,21	7,73	39,14	15,66
	ТК№0 08	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	2,80	3,60	14,90	94,40	0,00
Итого			372	25,90	16,00	46,19	430,95	16,66
Всего				54,42	42,82	143,39	1 153,27	28,23

ГБДОУ №35
/Родионова Н.В./

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высшего сорта, обогащенной микроэлементами)	30	3,18	4,02	6,86	60,76	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастеризованное 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	6,00	8,00	27,00	203,00	0,50
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергии) (пшено, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	4,38	9,02	30,35	220,12	0,00
	ТК № 43	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастеризованное 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,60
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
Итого			415	12,98	15,22	49,46	370,76	1,10
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	174	0,93	0,23	17,27	75,66	1,40
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии) (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			174	0,93	0,23	17,27	75,66	1,40
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200/10/5	5,60	8,30	10,30	141,00	5,10
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (рыба треска филе, батон нарезной пшеничной муки высшего сорта, обогащенной микроэлементами, молоко пастеризованное 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая)	80	10,10	5,30	20,10	165,00	0,40
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии) (говядина б/к, морковь, лук репчатый)	50	12,50	8,40	0,00	127,00	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, сахар песок, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	2,58	1,76	11,35	77,46	6,27
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами)	27	1,85	0,22	11,55	55,59	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеничной муки высшего сорта, обогащенной микроэлементами)	24	1,82	0,73	12,51	64,02	0,00
Итого			682	21,95	16,31	74,21	537,07	11,77
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	130	23,01	11,83	20,93	283,30	0,20
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастеризованное 2,5% жирности)	200	6,00	4,00	9,80	98,90	1,10
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарин)	102	0,82	0,20	7,65	38,76	15,50
2008		ГРУША (аллергии) (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
	ТК № 18	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мукой высшего сорта)	29	2,23	2,94	25,48	108,78	0,00
Итого			461	32,06	18,97	63,86	529,74	16,80
Всего				67,92	50,73	204,80	1 513,23	31,07