

28.11.2025

ЯСЛИ

Сбор- ник рецеп- тур	№ тех. карт ы	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углев. г		
ЗАВТРАК								
2012	415	КАША РИСОВАЯ	150	4,84	6,02	28,93	232,18	0,6
К/К	К/К	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ С САХАРОМ	180	1,4	1,6	18,1	126,1	0,1
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С М/СЛ	30/5	2,3	5,5	14,5	122,4	0
Итого			365	13,67	19,64	57,11	457,82	1,15
II ЗАВТРАК								
2008	442	АПЕЛЬСИН	100	0,49	0,1	9,94	42,31	1,97
Итого			100	0,49	0,1	9,94	42,31	1,97
ОБЕД								
2008	6	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	36,2	3
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ КУР	180	6,28	6	10,49	156,32	5,29
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,92	2,02	33,98	193,91	0
2008	314	КОТЛЕТЫ ИЗ ФИЛЕ КУР	50	13,12	5,42	3,39	126,44	0,34
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,4	0	12,5	56,2	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,3	13,5	80,1	0
Итого			570	25,4	14,85	76,2	667,75	8,71
ПОЛДНИК								
2008	485	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ПРЯНИКИ, ПЕЧЕНЬЕ, КЕКСЫ)	40	2,46	0,33	15,73	75,66	0
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0	7,93	51,91	0,01
Итого			220	2,52	0,33	23,66	127,57	0,01
УЖИН								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	190	2,48	9,32	13,62	225,42	15,39
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	7,8	31,1	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	1,5	14,5	86,3	0
Итого			400	4,77	10,88	37,31	363,62	15,40
Всего			1655	44,39	45,47	186,29	1659,07	27,18

САД

Сбор- ник рецеп- тур	№ тех. карт ы	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углев. г		
ЗАВТРАК								
2012	415	КАША РИСОВАЯ	180	9,9	6,02	32,8	269,18	0,7
К/К	К/К	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ С САХАРОМ	200	1,9	1,8	20.1	140,1	0,2
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С М/СЛ	30/5	2,3	5,5	14,5	122,4	0
Итого			415	14,1	19,64	61,92	494,82	1,33
II ЗАВТРАК								
2008	442	АПЕЛЬСИН	100	0,5	0,1	9,9	42,3	1,97
Итого			100	0,5	0,1	9,9	42,3	1,97
ОБЕД								
2008	6	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,3	0	0,99	46,2	3
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ КУР	180	9,3	7,8	11,7	156,3	5,29
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,4	3,1	43,98	201,91	0
2008	314	КОТЛЕТЫ ИЗ ФИЛЕ КУР	60	14,2	5,8	3,39	146,4	0,34
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0	13,5	67,4	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,4	20,7	98,5	0
Итого			640	32,8	17,1	76,2	718,7	8,71
ПОЛДНИК								
2008	485	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ПРЯНИКИ, ПЕЧЕНЬЕ, КЕКСЫ)	50	2,5	0,33	15,73	99,66	0
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0	7,93	51,91	0,01
Итого			250	2,5	0,33	23,66	167,57	0,01
УЖИН								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	220	2,4	9,32	13,62	288,4	15,39
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	7,9	47,7	0,01
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	1,5	14,5	86,3	0
Итого			450	4,7	10,88	37,31	435,6	15,40
Всего			1855	54,6	45,47	186,29	1859,07	27,18