

Согласовано

За

ГБДОУ № 76 Централь /ШКУР

ШКУРИНА .Н.П./

**Сад 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                               | Выход  | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тичес-<br>кая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |        | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ<br>(джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука<br>высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                     | 30     | 1,4               | 2,1        | 15,8             | 88                                                 | 0                     |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ<br>(пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль<br>йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                           | 200    | 6,2               | 7,4        | 25               | 191                                                | 0                     |
|                               | ТК№0<br>41          | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода<br>питьевая)                                                                                                                                    | 180    | 2,8               | 2,4        | 13,7             | 88                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  | 410    | 10,4              | 11,9       | 54,5             | 367                                                | 0                     |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
|                               | ТК№0<br>51          | СОК ПЕРСИКОВЫЙ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                                                 | 180    | 0,9               | 0,2        | 18,2             | 77                                                 | 3,6                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  | 180    | 0,9               | 0,2        | 18,2             | 77                                                 | 3,6                   |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
|                               | ТК№0<br>43          | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ<br>(огурцы грунтовые)                                                                                                                                                                                                              | 50     | 0,4               |            | 1,3              | 7                                                  | 0                     |
| 2012                          | 81                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И<br>ГРЕНКАМИ<br>(картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло<br>подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная,<br>хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                            | 190/10 | 3,6               | 3,9        | 20               | 130                                                | 0                     |
| 2012                          | 263                 | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ<br>(рыба минтай филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог.<br>микронутриентами, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное<br>несоленое, вода питьевая, соль йодированная)                                       | 80     | 11,1              | 3,8        | 6,1              | 103                                                | 0,1                   |
| 2008                          | 338                 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ<br>(морковь, вода питьевая, картофель, горошек зеленый консервы,<br>капуста белокочанная, соль йодированная, молоко пастер. 2,5%<br>жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная<br>высш.сорт, сахар песок) | 130    | 1,8               | 0,1        | 8,5              | 42                                                 | 0                     |
|                               | ТК№0<br>52          | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК<br>(яблоки, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода<br>питьевая)                                                                                                                                               | 180    | 0,1               | 0,1        | 22,7             | 92                                                 | 0                     |
|                               | ТК№0<br>29          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                | 30     | 2                 | 0,2        | 12,7             | 61                                                 | 0                     |
|                               | ТК№0<br>33          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                 | 35     | 2,6               | 1,1        | 18,1             | 92                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  | 705    | 21,6              | 9,2        | 89,4             | 527                                                | 0,1                   |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 282                 | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ<br>(говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог.<br>микронутриентами, вода питьевая, сухари панировочные, масло<br>сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)                                        | 70     | 5,9               | 6,1        | 14,4             | 134                                                | 0                     |
| 2008                          | 333                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ<br>(картофель, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-<br>сливочное несоленое)                                                                                                                                        | 150    | 0,3               | 4,9        | 20,5             | 127                                                | 0                     |
|                               | ТК№0<br>13          | КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ<br>(апельсин, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)                                                                                                                                                                 | 180    | 0,4               | 0,1        | 7,1              | 31                                                 | 0                     |
|                               | ТК№0<br>29          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                | 30     | 2                 | 0,2        | 12,7             | 61                                                 | 0                     |
|                               | ТК№0<br>45          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                 | 30     | 2,3               | 0,9        | 15,5             | 79                                                 | 0                     |
|                               | ТК№0<br>24          | ЙОГУРТ В ИНД, УПАКОВКЕ<br>(йогурт 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                                 | 100    | 4,5               | 5          | 4,5              | 81                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  | 560    | 15,4              | 17,2       | 74,7             | 513                                                | 0                     |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |        | 48,3              | 38,5       | 236,8            | 1484                                               | 3,7                   |