

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		ОМЛЕТ С РЫБОЙ	160/5	10,12	14,99	5,01	196,00	0,56
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	160	4,66	4,04	20,82	139,19	0,68
2012		БУТЕРБРОДЫ С	35/5	2,30	9,12	15,50	153,40	0,00
Итого			365	17,08	28,15	41,33	488,59	1,24
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80
Итого			100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	190	8,72	17,60	8,37	226,83	4,44
2008		БИТОЧКИ (ФИЛЕ	100	15,25	23,29	8,27	303,52	1,04
2012	321	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	120	11,15	8,78	23,29	216,85	0,00
2008	436	КОМПОТ ИЗ ЛИМОНАС	150	0,05	0,01	9,85	40,68	0,96
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			640	38,14	50,07	67,42	874,66	8,44
Полдник								
		ЗЕФИР/КЕКС	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	170	0,85	0,17	16,83	73,10	3,40
Итого			210	0,85	0,17	16,83	73,10	3,40
Ужин								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	150	4,65	7,50	20,10	168,03	1,50
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ	150/10	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,18	0,84	14,96	76,24	0,00
Итого			340	7,02	8,34	45,15	285,38	1,54
Всего				63,44	87,08	179,35	1 763,09	23,42

Возрастная категория 3-7 лет

24/01/2025

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		ОМЛЕТ С РЫБОЙ	160/5	10,12	14,99	5,01	196,00	0,56
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	160	4,66	4,04	20,82	139,19	0,68
2012		БУТЕРБРОДЫ С	45/8	3,05	9,41	20,64	179,60	0,00
Итого			378	17,83	28,44	46,47	514,79	1,24
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80
Итого			100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	70	0,56	0,07	1,19	9,10	3,50
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	210	7,96	16,42	12,47	229,61	6,47
2008		БИТОЧКИ (ФИЛЕ	885	7,27	15,19	8,66	200,33	0,77
2012	321	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	170	13,37	8,93	27,94	245,71	0,00
2008	436	КОМПОТ ИЗ ЛИМОНА С	265	0,11	0,01	19,71	81,37	1,92
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			1650	32,58	41,06	91,17	868,10	12,66
Полдник								
2008		ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			220	1,56	0,86	35,26	156,80	4,00
Ужин								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	180	5,58	9,00	24,13	201,65	1,80
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,91	1,13	19,94	101,66	0,00
Итого			370	8,68	10,13	54,16	344,42	1,84
Всего				61,00	80,84	235,68	1 925,47	28,54