

МАДОУ ДС №14 "СКАЗКА"
Газизова Ч.З.

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								
	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа рисовая, масло сливочное несоленое, соль йодированная)	250	8,06	7,81	22,43	193,91	1,30
	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,91	4,44	0,27	60,68	0,00
	3	БУТЕРБРОД С ГОЛЛАНДСКИМ СЫРОМ (сыр голландский (круглый), масло сливочное несоленое, хлеб пшеничный формовой мука высш сорт)	55	5,36	7,30	20,11	168,13	0,27
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	4,52	3,64	14,35	109,24	0,78
			525	22,85	23,19	57,16	531,96	2,35
Итого								
II Завтрак								
2008		БАНАН (банан)	130	1,95	0,65	27,30	124,80	13,00
			130	1,95	0,65	27,30	124,80	13,00
Итого								
Обед								
	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	1,30	5,50	6,90	82,84	3,99
	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло сливочное несоленое, вода питьевая, говядина 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200	6,21	6,09	17,13	152,09	11,03
	272	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВ. МЯСА (говядина 1 категории, хлеб пшеничный формовой мука высш сорт, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	10,27	12,19	6,13	175,10	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш сорт, масло сливочное несоленое, соль йодированная)	130	4,73	3,99	30,26	176,12	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	185/10	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
			715	25,82	28,21	91,30	726,83	15,02
Итого								
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	190	5,60	4,83	8,12	104,36	1,55
			190	5,60	4,83	8,12	104,36	1,55
Ужин								
	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (бройлеры, шиплеты потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, морковь, капуста белокочанная, томатная паста, лук репчатый, мука пшеничная высш сорт, соль йодированная)	200	19,25	20,33	26,42	367,04	21,82
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш сорт)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180/8	0,59	0,24	16,17	80,55	79,20
			428	22,89	20,82	62,66	542,32	101,02
Итого				79,11	77,70	246,54	2 030,27	132,94
Всего								