

/Газизова Ч.З./



Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	7,57	9,07	30,70	235,60	0,78
2008	3	БУТЕРБРОД С ГОЛЛАНДСКИМ СЫРОМ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (сыр голландский (круглый), масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшенич. 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	3,68	2,91	12,96	93,53	0,62
Итого			415	16,61	19,28	63,77	497,26	1,67
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Обед								
2008	21	САЛАТ ИЗ ЛУКА "ЧИПОЛЛИНО" (лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,48	4,04	1,16	43,20	10,80
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200	6,15	7,67	16,57	164,16	14,41
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная)	150	11,38	9,99	20,04	215,84	10,45
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			620	21,32	22,14	73,49	583,23	35,66
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	200	5,50	4,74	7,59	100,54	1,33
Итого			200	5,50	4,74	7,59	100,54	1,33
Ужин								
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	70/50	14,56	18,86	3,84	244,00	0,60
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	5,47	4,65	34,92	203,49	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	185/8	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
Итого			483	21,56	23,63	56,54	525,81	0,60
Всего				65,39	70,19	211,19	1 753,84	49,26