

Лавриненко В.А.

4

Сбор- ник рецеп- тур	тип	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
					Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак									
2012		1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2008		189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,50	6,73	26,21	187,80	0,39
		ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
II Завтрак									
Обед									
		ТК№01	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Полдник									
2012		ТК№00	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,40	0,10	1,50	9,60	4,00
2012		73	РАССОЛНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,30	5,60	9,80	97,40	4,00
2012		268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	10,20	5,69	2,58	102,25	0,30
2012		322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,34	4,18	15,46	109,36	7,20
		ТК№02	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,10	0,10	19,70	80,70	0,80
		ТК№00	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
		ТК№00	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого									
2012		304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	6,50	9,80	17,70	209,20	1,20
		ТК№00	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
		ТК№03	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
2008		479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	6,64	3,80	25,80	164,47	0,07
		ТК№00	ПОУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого									
Всего									

Если 12 часов

МЕНЮ

БЛЮД Д/С 62
/ЛНКОВСКАЯ В.М.

Утверждено



Иван

Сад 12 часов

МЕНЮ

Сбор-ник рецен-тип	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		

Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	7,31	7,62	34,84	237,82	0,52
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
Итого			428	10,67	11,72	50,36	335,82	1,62

II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Итого			150	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00

Обед								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,50	0,13	1,90	12,00	5,00
2012	73	РАССОЛНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,70	7,50	13,10	121,20	5,30
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	12,94	11,93	3,44	172,49	0,38
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,96	5,00	19,43	135,19	9,05
	ТК№039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,12	0,12	23,60	96,84	0,90
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОЛАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОЛАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			720	25,42	25,48	82,37	641,12	20,63

Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,00	18,50	33,50	204,00	1,40
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОЛАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	3,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4,48	2,57	17,27	110,42	0,05
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНДУПАК	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			555	34,52	25,80	69,38	575,82	4,75
Всего				71,21	63,60	216,91	1 619,06	33,00

Лавриненко В.А.



ГБОУ Д/С 62 /РЯНКОВСКАЯ В.М.

Утверждено