

Заведующий
МАДОУ "Центр развития ребенка - детский сад № 8"
/В.Н. Антонов/

MEHIO

Сад 12 часов

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								
2008	184	КАША ПЕРЛОВАЯ (молоко пастер. 2,5% жирности, крупа перловая, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	160	4,31	3,95	20,54	135,65	0,40
2008	1	БАТОН С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30/9	2,30	8,30	15,49	145,92	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	2,63	2,17	11,21	75,60	0,47
Итого			399	9,24	14,42	47,24	357,17	0,87
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКИ (яблоки)	70	0,28	0,28	6,89	33,02	7,03
Итого			70	0,28	0,28	6,89	33,02	7,03
Обед								
2012	58	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель, свекла, куры потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, томатная паста, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, лавровый лист)	180	4,86	8,05	10,63	139,01	5,61
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ КУР (картофель, куры потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	200	7,20	10,70	15,21	186,41	7,80
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (черноплодная рябина, сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180	0,00	0,00	6,22	24,85	20,00
Итого			610	15,37	19,19	53,26	452,25	33,41
Полдник								
к/к	к/к	БУЛОЧКА "СЮРПРИЗ" С МАРМЕЛАДОМ (мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, мармелад фруктово-ягодный формовой, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи, соль йодированная)	50	4,84	4,83	33,93	198,74	0,05
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
Итого			250	10,47	9,68	43,24	303,50	1,09
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 2,5% жирности, макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, вода питьевая)	170	3,91	4,36	15,66	118,19	0,47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,12	0,00	7,43	30,17	0,02
Итого			400	7,85	4,67	48,18	266,77	0,49
Всего				43,21	48,24	198,81	1 412,71	42,89