

МБДОУ "Детский сад №78 "Исток"

/С.Н. Ермолаева/

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	170	3,93	5,55	19,69	144,96	0,36
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао порошек, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180/5	2,94	3,04	9,32	77,46	0,47
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное муки высшего сорта)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	3	0,01	2,15	0,02	19,52	0,00
Итого			378	8,38	12,70	43,91	325,34	0,83
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	115	0,46	0,46	11,29	54,15	11,52
Итого			115	0,46	0,46	11,29	54,15	11,52
Обед								
2012	37	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ (свекла, морковь, капуста белокочанная, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)	30	0,40	0,92	2,85	21,75	2,65
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль поваренная)	200	1,47	2,32	10,51	69,37	3,99
2012	282	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ (пшеница 1 категории, скисший творог, батон нарезной пшеничный высшего сорта обог. микроэлементами, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	70	13,74	26,05	5,01	309,43	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	120	3,91	4,51	22,28	146,03	10,35
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	150/5	0,16	0,16	8,85	38,44	1,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			615	22,33	34,31	66,46	666,60	18,59
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок)	40	0,48	0,04	4,61	21,14	0,75
2012	401	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	170	4,79	4,13	6,62	87,62	0,48
2008		БАТОН (батон нарезной пшеничный высшего сорта обог. микроэлементами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			240	7,52	5,04	26,65	187,36	1,23
Ужин								
2012	258	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (рыба минтай филе, лук репчатый, морковь пастер. 3,2% жирности, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, батон нарезной пшеничный высшего сорта обог. микроэлементами)	70	13,39	4,12	6,21	116,00	0,78
2012	339	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В БЕЛОМ СОУСЕ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый)	120	1,57	4,24	11,01	88,35	3,39
2008	213	ЯЙЦА БАРЕНЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	180/7/4	0,14	0,00	7,06	29,47	0,64
2008		БАТОН (батон нарезной пшеничный высшего сорта обог. микроэлементами)	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			441	21,70	13,54	34,86	349,22	4,81
				60,39	66,05	183,17	1 582,67	36,98

Сбор-ник рецеп-тур	№ 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 ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,31	7,86	25,52	194,75	0,45
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200/7	3,33	3,45	11,62	91,94	0,53
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт, вафли с фруктово-ягодной начинкой)	29	2,19	2,87	21,76	121,96	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
Итого			446	10,88	22,43	58,98	483,45	0,98
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
Итого			120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
Обед								
2012	37	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ (салат, морковь, капуста белокочанная, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,64	1,10	4,68	31,90	4,38
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль водорослевая)	250	2,42	3,49	16,32	110,70	6,56
2012	282	БИТОЧКИ, РУБЛЕННЫЕ (говядина 1 категории, свинина мясная, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	80	15,15	29,47	7,01	353,84	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,04	6,18	23,25	165,46	10,83
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180/6	0,14	0,14	9,22	39,59	1,44
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			766	25,70	40,82	81,68	803,47	23,21
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок)	50	0,60	0,05	5,64	25,98	0,96
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	206	5,97	5,14	8,23	109,05	1,44
2008		БАТОН (батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			286	8,82	6,06	29,29	213,63	2,40
Ужин								
2012	258	ЩИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (рыба хитин филе, лук репчатый, масло пастер. 3,2% жирности, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами)	80	14,53	5,14	6,83	132,11	0,87
2012	389	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В БЕЛОМ СОУСЕ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, лук репчатый)	130	1,57	3,64	11,66	85,63	3,16
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	200/7/4	0,19	0,00	7,19	30,15	0,67
2008		БАТОН (батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			491	23,64	14,25	41,40	389,49	4,70
Всего				69,52	84,04	223,11	1 946,44	43,23