

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ "Детский сад № 28 "Надежда" В.А. Кузнецова

ЯСЛИ

на **16 июля 2025г**

сборник рецептов	№ тех. карты	Наименование блюд	Выход	Химический состав			энергетическая ценность
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	
		ЗАВТРАК					
2012	171	Каша молочная из смеси круп "Дружба"	150	4,79	7,255	22,807	176,5
2012	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,323	2,569	9,751	72,05
2012	1	Печенье	23.	0,84	0,99	23,19	106,
		ИТОГО	330	7,953	10,81	55,748	354,76
		2 ЗАВТРАК					
2012	368	Фрукт свежий (яблоко)	133	0,500	0,500	12,250	58,75
		ИТОГО	130	0,500	0,500	12,250	58,75
		ОБЕД					
2012	67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	150/10	5,678	6,153	12,32	128,39
2012	321	Картофельное пюре	110	3,6	5,385	21,505	149,4
2012	255	Котлета рыбная запечённая	50	11,542	4,616	3,585	102,35
2012	376	Компот из сухофруктов (изюм)	150	0,173	0,038	11,921	49,00
2012		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79
		ИТОГО	510	23,633	16,67	65,171	508,39
		ПОЛДНИК					
2012	401	Кисломолочный продукт (ряженка)	152	3,538	3,904	4,88	71,9
2012	2	Бутерброд с повидлом	30/4.	2,266	0,87	18,22	81
2012	40	Салат из моркови и яблок	30	0,59	2,108	6,474	48,18
		ИТОГО	136	6,394	6,882	29,574	201,26
		УЖИН					
2012	132	Капуста тушеная	110	3,08	1,632	7,354	57,93
2012	282	Биточек мясной рубленый	50	13,101	24,6	7,042	302,0
2012	213	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62
2012	393	Чай с сахаром и лимоном	180/3	0,172	0,008	6,438	27
2012		Хлеб пшеничный (батон)	20	2,25	0,87	15,42	78
		ИТОГО	353	23,683	31,71	36,534	529,27
		ВСЕГО	1459	62,163	66,6	199,28	1652,4