

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

САД
на 06 мая 2025г



сборник рецептов	№ тех. карт	Наименование блюд	выход	Химический состав			энергетическая ценность
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	
		ЗАВТРАК					
2012	168	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	180	8,568	9,51	33,548	254,81
2012	397	Какао с молоком	180	3,845	4,065	12,779	104,265
2012	1	Хлеб пшеничный (батон) с маслом	35/5	2,665	4,64	18,055	124,75
		ИТОГО	400	15,078	18,215	64,382	483,825
		2 ЗАВТРАК					
2012	368	Фрукт свежий (груша)	32	0,24	0,18	6,18	28,2
2012	399	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	43,0
		ИТОГО	132	0,74	0,28	16,28	71,20
		ОБЕД					
2012	62	Борщ со сметаной и мясом	200	5,44	6,127	19,795	157,871
2012	274	Мясо тушёное с овощами	150	15,925	27,187	19,21	389,387
2012	382	Кисель из натурального сока	200	0,504	0,10	20,76	87,702
2012		Хлеб ржано-пшеничный	57	3,30	0,60	19,80	99,0
		ИТОГО	607	25,169	34,014	79,565	733,96
		ПОЛДНИК					
2012	401	Кисломолочный продукт (кефир)	197	6,09	6,72	8,4	123,9
2012	241	Хлеб пшеничный (батон)	28	2,25	0,87	15,42	78,6
		ИТОГО	225	8,34	7,59	23,82	202,5
		УЖИН					
2012	241	Зразы из творога с изюмом	160	28,638	16,532	51,529	474,81
2012	361(383)	Соус сладкий	50	0,042	0	8,840	31,26
2012	393	Чай с сахаром	200	0,120	0	7,238	29,418
2012		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,500	0,58	10,28	52,40
2012	213	Яйцо отварное	20	2,159	1,955	0,119	26,69
		ИТОГО	450	32,46	19,07	78,006	614,578
		ВСЕГО	1814	81,79	79,2	262,1	2106,06