

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ "Детский сад № 28 "Надежда"

В.А. Кузнецова

на

30 июня 2025г

сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюд	выход	Химический состав			энергетическая ценность
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	
ЗАВТРАК							
2012	206	Макароны отварные с маслом и сыром тертым	150/6/18	12,19	13,43	37,65	312,6
2012	393	Чай с сахаром и лимоном	180	0,156	0,004	7,358	30,778
2012		Печенье с маслом	18./5	2,48	6,727	24,155	167,36
		итого	404	14,826	20,161	69,163	510,738
2 ЗАВТРАК							
2012	399	Сок фруктовый в асортименте	153	0,750	0,150	15,150	64,500
		итого	153	0,750	0,150	15,150	64,500
ОБЕД							
2012	81	Суп картофель с бобовыми (горох) на мясном бульоне с гренками	200	11,408	5,785	42,946	232,74
2012	276	Жаркое по домашнему с мясом	150	15,688	27,639	24,042	408,252
2012	376	Компот из сухофруктов	180	0,308	0,014	8,26	63,35
2012		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	99,0
2012	213	Яйцо вареное порционное	20	2,54	2,3	0,14	31,4
		итого	600	33,244	36,338	95,188	834,743
ПОЛДНИК							
2012	401	Кисломолочный продукт (кефир)	211	6,09	6,72	8,4	123,9
2012	2	Бутерброд с повидлом	15/10	1,165	0,435	14,71	41,8
		итого	235	7,255	7,155	23,11	165,7
УЖИН							
2012	45	Винегрет овощной	150	4,061	6,514	26,335	181,569
2012	255	Биточек рыбный запечённый	80	20,513	5,984	22,958	175,39
2012	395	Кофейный напиток черный	180	0,0	0,01	6,99	28,07
2012		Хлеб пшеничный (батон)	25	3,00	1,16	20,56	104,8
		итого	435	27,574	13,668	76,843	489,829
		всего	1827	83,649	77,472	279,45	2065,51