

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

САД

07 мая 2025г

сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюд	Выход	Химический состав			энергетическая ценность
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	
		ЗАВТРАК					
2012	171	Каша молочная из смеси круп "Дружба"	200	6,303	8,835	31,783	232,86
2012	395	Кофейный напиток с молоком	180	3,484	3,85	12,63	100,07
2012		Вафли	12	0,84	0,99	23,19	106,2
		ИТОГО	392	10,627	13,675	67,603	439,13
		2 ЗАВТРАК					
2012	368	Фрукт свежий (яблоко)	155	0,544	0,544	13,328	63,92
		ИТОГО	155	0,544	0,544	13,328	63,92
		ОБЕД					
2012	67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200	4,859	6,134	14,983	135,941
2012	321	Картофельное пюре	110	4,19	5,765	24,42	167,00
2012	255	Котлета рыбная запеченная	70	20,51	5,984	9,764	175,39
2012	376	Компот из сухофруктов	180	0,308	0,014	8,26	63,35
2012		Хлеб ржано-пшеничный	51	3,3	0,6	19,8	99,0
		ИТОГО	611	33,17	18,497	77,227	640,681
		ПОЛДНИК					
2012	401	Кисломолочный продукт (РЯЖЕНКА)	160	5,04	7,2	7,56	120,6
2012	2	Бутерброд с повидлом	38/12	3,04	1,16	27,56	107,3
2012	40	Салат из моркови и яблок	55	0,672	2,142	8,48	57,1
		ИТОГО	285	8,752	10,502	43,6	285,0
		УЖИН					
2012	132	Капуста тушеная	130	3,116	1,637	7,927	60,556
2012	282	Биточек мясной рубленый	80	15,361	24,464	9,764	320,689
2012	213	Яйцо вареное порционное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
2012	393	Чай с сахаром и лимоном	180	0,156	0,004	7,358	30,778
2012		Хлеб пшеничный (батон)	30	1,5	0,58	10,28	52,4
		ИТОГО	460	25,213	31,285	35,609	527,223
		ВСЕГО	1903	78,306	74,5	237,37	1955,954