

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад № 105

21 ноября 2024 г.

**Сад 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	3,8	4,8	8,2	73	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,7	9,7	24,4	211	0,5
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>13,3</b>	<b>16,9</b>	<b>45,3</b>	<b>368</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ	98	1,5	0,5	21	96	4,02
<b>Итого</b>			<b>98</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>4,02</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4		0,9	7	1
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,5	6,6	8,9	115	5,4
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	14,7	0,5		165	0,6
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	1	1,2	15	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5	21,3	147	10,3
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1		8,5	36	1,1
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,5	0,6	10,3	52	0
<b>Итого</b>			<b>758</b>	<b>26,4</b>	<b>13,9</b>	<b>61,7</b>	<b>588</b>	<b>18,4</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	14,6	12,8	12,7	227	18
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	3,5	9	36,3	201	5,6
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,1	0,1	21,7	88	0,7
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	117	3,5	3,1	5,6	71	0,38
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
<b>Итого</b>			<b>567</b>	<b>22,7</b>	<b>25,1</b>	<b>82,7</b>	<b>618</b>	<b>24,68</b>
<b>Всего</b>				<b>63,9</b>	<b>56,4</b>	<b>210,7</b>	<b>1670</b>	<b>48,1</b>

Шеф повар (зав. производством) \_\_\_\_\_

Швец Н.Н.