

29 января 2025 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              | 3             | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                     | 35         | 4                 | 8,1         | 11,7         | 81                            | 0              |
| 2008              | 189           | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                 | 205        | 6                 | 8           | 27           | 203                           | 0,5            |
|                   | ТК№040        | ЧАЙ С МОЛОКОМ   | 180        | 3,2               | 2,8         | 13,6         | 77                            | 0,5            |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>420</b> | <b>13,2</b>       | <b>18,9</b> | <b>52,3</b>  | <b>361</b>                    | <b>1</b>       |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008              | 442           | СОК АБРИКОСОВЫЙ                                       | 200        | 0,6               |             | 33           | 136                           | 12             |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>200</b> | <b>0,6</b>        |             | <b>33</b>    | <b>136</b>                    | <b>12</b>      |
| <b>Обед</b>       |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
|                   | ТК№015        | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ   | 51         | 0,4               |             | 1,3          | 7                             | 2              |
| 2012              | 77            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/10/5   | 6                 | 4,4         | 16           | 160                           | 6,6            |
| 2012              | 34            | ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ                           | 85         | 19                | 8,3         | 7,6          | 183                           | 13,67          |
| 2012              | 344           | РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)                            | 155        | 2,5               | 7,1         | 13,8         | 129                           | 9,48           |
|                   | ТК№046        | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА                                 | 180        |                   |             | 18           | 68                            | 0              |
|                   | ТК №003       | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 28         | 2                 | 0,2         | 12,7         | 61                            | 0              |
|                   | ТК №004       | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                     | 28         | 1,9               | 0,8         | 12,9         | 66                            | 0              |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>742</b> | <b>31,8</b>       | <b>20,8</b> | <b>82,3</b>  | <b>674</b>                    | <b>31,75</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
| 2012              | 237           | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                                  | 100        | 17,7              | 9           | 16,1         | 221                           | 0,2            |
| 2008              | 367           | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)                               | 50         | 0,9               | 2,3         | 6,5          | 39                            | 0,1            |
| 2008              | 434           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                      | 201        | 6,1               | 4           | 9,9          | 100                           | 1,11           |
|                   |               | МАНДАРИН СВЕЖИЙ                                       | 102        | 0,8               | 0,2         | 7,5          | 38                            | 15,2           |
| 2008              | 467           | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                                      | 60         | 4,4               | 7,1         | 28,8         | 132                           | 0              |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>513</b> | <b>29,9</b>       | <b>22,6</b> | <b>68,8</b>  | <b>530</b>                    | <b>16,61</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |   |            | <b>75,5</b>       | <b>62,3</b> | <b>236,4</b> | <b>1701</b>                   | <b>61,36</b>   |

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