

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,39	2,08	15,64	67,32	1,78
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,51	6,97	26,88	192,74	0,40
	TKN№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			365	9,70	11,45	55,22	344,06	2,68
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	69,00	3,00
Итого			150	0,75	0,15	15,15	69,00	3,00
Обед								
	TKN№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	32	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	5,59	3,67	21,42	141,36	2,79
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	8,13	9,23	6,05	139,63	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,29	4,47	14,17	106,54	6,50
	TKN№032	НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	150	0,08	0,08	6,69	28,24	0,78
	TKN№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	TKN№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			542	18,49	18,07	63,43	491,67	11,67
Полдник								
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	105	2,50	4,28	10,46	90,96	6,82
	TKN№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	TKN№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	TKN№030	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
Итого			290	4,60	4,90	31,56	189,26	7,62
Всего				33,54	34,57	165,36	1 093,99	24,97

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ № 100

/Кузнецова Л.И./

MEHIO

29 декабря 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,36	2,04	15,33	65,96	1,75
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,08	7,76	34,87	238,33	0,50
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			415	11,24	12,20	62,90	388,29	2,75
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60
Итого			180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	39	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,61	4,04	21,54	145,33	2,82
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	60	9,73	9,34	7,52	152,90	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,76	3,41	17,05	110,70	7,82
	ТК№042	НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	180	0,09	0,09	8,09	34,14	0,94
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			689	22,17	17,83	79,00	567,07	13,58
Полдник								
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	115	1,62	0,09	7,48	66,21	7,48
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,07	3,41	28,83	162,02	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	89	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,10	0,05	10,10	41,60	0,20
Итого			464	10,29	6,25	61,51	377,33	7,98
Всего				44,60	36,46	221,59	1 415,49	27,91