

MEHIO

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	166	ПЛОВ С ОВОЩАМИ	180	4,5	8,5	34,3	232	8,8
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,2		10,2	42	1
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	.30/5	2,4	9,2	15,1	153	0
Итого			445	12,2	22,3	59,9	490	9,8
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	7	2,5
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	7,2	21,8	16,9	294	7,2
2008	272	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	70	18,3	24,3	17,1	359	0,3
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	5,5	8,9	33,3	234	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	1,8	9,9	9,6	135	2,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,6	0,3	29,5	131	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			835	39,1	65,7	138,2	1301	12,3
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	190	5,7	1,9	8	76	0,95
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
Итого			230	6,5	2,9	31,2	182	0,95
Ужин								

2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ, ПШЕНИЧНАЯ, ЖИДКАЯ .	200	7,9	13,4	36,7	299	0,8
2008	411	КИСЕЛЬ	180			25,1	101	0
2008		ЯБЛОКО	130	0,6	0,6	14,7	70	15
Итого			510	8,5	14	76,5	470	15,8
Всего				66,3	104,9	305,8	2443	38,85

Ясли 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерг е- тичес кая ценно сть, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	166	ПЛОВ С ОВОЩАМИ	150	4,2	18,2	33,4	315	8,4
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,2		10,1	42	1
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	8,9	10,1	127	0
Итого			385	11,1	31,7	53,9	547	9,4
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3		0,7	5	2
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150	6,9	21,7	15	285	6,3
2008	272	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	60	16,7	22,8	17,1	340	0,3
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,4	8,6	20	170	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	1,8	9,9	9,6	135	2,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ*	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			670	33,4	63,6	108,8	1143	10,9
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	160	4,9	4,3	7,1	92	0,5
2008		ВАФЛИ	15	0,6	0,7	15,5	71	0
Итого			190	5,5	5	22,6	163	0,5
Ужин								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ, ПШЕНИЧНАЯ	150	6,6	13,1	29,7	262	0,8

		ЖИДКАЯ .						
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	5	0,9	0,1	9,8	44	0
2008	411	КИСЕЛЬ	150			25,1	101	0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			420	7,9	13,6	74,4	454	10,8
Всего				57,9	113,9	259,7	2307	31,6