

Врио заведующего
ОУ детский сад №15
Захаревич Т.Е.

Сад



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерго- тическая ценность, ккал	Вита- мин, С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2011	2/6	ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ (ПАРОВОЙ)	100	9,27	14,37	0,56	168,61	0,00
2011	13/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	0,16	0,00	7,23	29,52	0,00
2011	3/13	ХЛЕБ С СЫРОМ	40	6,85	4,86	38,16	224,80	0,17
Итого			290	16,28	19,23	45,95	422,93	0,17
II Завтрак								
	12	СОК	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2011	5/1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТ.МАСЛОМ	50	0,84	3,26	4,88	52,77	7,67
2011	8/2	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (ВЕГИТАРИАНСКИЕ) СО СМЕТАНОЙ С КУРОЙ	160	10,50	10,37	5,51	158,17	9,28
2011	45/3	РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	110	2,65	2,76	27,90	147,00	0,00
2011	35/8	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	19,43	7,44	0,15	166,55	13,07
2011	1/11	СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ)	40	0,01	1,60	0,41	16,06	0,00
2001	38	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	1,47	1,47	53,51	242,79	36,79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,00
Итого			680	38,11	27,33	112,92	882,26	66,81
Полдник								
2011	14/4	КАША ЯЧНЕВАЯ	150	2,93	2,79	20,99	120,59	0,00
	15	ВАФЛИ	50	1,36	1,60	37,49	171,69	0,00
2011	10/10	ЧАЙ	180	0,35	0,00	6,85	28,76	0,07
2011	9	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,32	0,33	38,16	168,93	0,00
Итого			420	7,96	4,72	103,49	489,97	0,07
Всего				62,85	51,38	272,26	1 838,16	69,05