

Заведующий
Песедова Е. А.

MEHIO

5 декабря 2025 г.

Сад 24 часов

Сборник рецептур	№ Техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	4,3	5,5	9,4	83	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ	200	5,1	6,8	27,9	267	0,49
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6			7	28	0
Итого			426	9,4	12,3	44,3	378	0,49
II Завтрак								
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,3	11,5	53	15,2
Итого			100	0,8	0,3	11,5	53	15,2
Обед								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	63	0
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	2,4	9,8	3,5	112	1,9
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,7	7,5	13,1	109	5,3
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	10,4	4	9,3	115	0,5
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,8	4,7	37,1	120	0
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4		7	39	0
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			760	32,8	31,3	91,2	661	7,7
Полдник								
		КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,6	0,2	22	43	12
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	5,2	9,9	34,8	188	0
Итого			250	5,9	10,1	56,7	231	12
Ужин								
	ТК№054	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4		1,3	7	2
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	19,8	18,7	19,2	163	0
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,4		25	92	0,3
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТТК-907	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
Итого			450	24,2	19,7	69	379	2,3
Ужин 2								
2008	435	КЕФИР	180	5,4	3	7,2	56	1,8
Итого			180	5,4	3	7,2	56	1,8
Всего				78,5	76,7	279,9	1758	39,49