

/Ковалева С.А./

29 мая 2025 г.



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,93	8,77	12,93	138,39	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,48	8,34	25,97	205,41	0,56
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)	205	3,58	1,80	21,85	117,91	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,97	2,30	11,59	79,51	0,49
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,39	0,00	6,62	28,03	0,08
Итого			420	11,38	19,41	50,49	423,31	1,05
II Завтрак								
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ	119	1,78	0,59	24,96	114,09	11,88
Итого			119	1,78	0,59	24,96	114,09	11,88
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	52	0,41	0,05	0,88	6,74	2,59
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	1,36	3,66	8,37	74,55	5,40
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	95	18,85	0,71	0,56	83,70	0,70
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,29	0,71	1,29	14,88	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	155	3,29	5,10	22,21	148,31	10,77
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,01	6,03	25,82	1,17
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,06	0,27	13,21	63,54	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			786	28,26	11,24	65,40	483,04	20,63
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	190	3,46	3,25	13,50	100,91	17,82
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,09	8,77	36,76	0,61
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,24	0,16	7,93	38,18	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	5,11	3,38	31,19	175,63	5,36
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	126	0,50	0,38	12,98	59,22	6,30
Итого			564	12,73	9,38	65,90	407,99	24,49
Всего				54,15	40,62	206,75	1 428,43	58,05

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428858

Владелец Ковалева Светлана Александровна

Действителен с 28.10.2024 по 28.10.2025