

Утверждаю



ГБДОУ д/с 77
/Ковалева С.А./

MEHIO

14 октября 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,18	2,63	14,61	85,70	1,60
2024	ТК № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,68	4,07	10,57	119,00	0,51
2024	ТК № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,39	1,20	21,67	106,99	0,00
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	102	0,92	0,20	8,27	43,90	61,25
2024	ТК № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	116	3,25	2,90	5,24	65,61	0,81
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	99	0,40	0,30	10,20	46,53	4,95
Итого			598	11,20	12,28	51,71	369,46	64,68
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	188	2,62	4,70	12,29	85,31	1,03
2024	ТК № 16	ПЕЧЕНЬЕ (аллергики)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
Итого			188	2,62	4,70	12,29	85,31	1,03
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	45	0,51	2,84	1,60	34,93	12,39
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	190/10/1	4,52	5,78	13,88	125,92	3,74
2024	ТК № 12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	205	10,45	10,21	40,07	284,62	18,69
2024	ТК № 13	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,66	0,27	19,05	93,80	0,32
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	14	0,92	0,12	5,91	28,45	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	14	1,08	0,42	7,40	37,73	0,00
Итого			659	18,14	19,64	87,91	605,45	35,14
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	65	8,06	8,52	16,89	193,75	0,19
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,32	5,66	19,09	140,92	8,75
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	145	2,73	0,54	22,23	105,03	11,25
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	1,62	0,18	17,10	72,00	10,80
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	14	0,92	0,12	5,91	28,45	0,00
2024	ТК № 16	ПЕЧЕНЬЕ	21	1,58	2,06	15,62	87,57	0,00
Итого			430	15,50	16,54	74,61	522,69	19,74
Всего				47,46	53,16	226,52	1 582,91	120,59