

Утверждаю

ГБДОУ д/с 77
/Ковалева С.А./

MEHJO

23 декабря 2025 г.

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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,25	2,79	15,54	91,17	1,71
2024	ТК № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,68	4,07	10,57	119,00	0,50
2024	ТК № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергии)	150	2,99	1,50	24,67	124,06	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 (аллергии)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
2024	ТК № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	123	3,45	3,08	5,55	69,55	0,86
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергии)	99	0,40	0,30	10,20	46,53	4,95
Итого			603	11,45	12,62	52,78	377,97	63,59
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	213	2,96	5,30	13,85	96,21	1,17
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)	81	0,32	0,32	7,94	38,07	3,24
Итого			213	2,96	5,30	13,85	96,21	1,17
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,56	3,14	1,77	38,67	13,72
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	225	11,34	11,08	43,48	308,85	20,28
2024	ТК № 13	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,66	0,27	19,05	93,80	0,32
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1,12	0,15	7,19	34,57	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,16	0,45	7,94	40,48	0,00
Итого			688	19,36	20,87	93,31	642,29	38,06
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	8,74	9,24	18,31	210,06	0,20
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,38	5,78	19,47	143,76	8,93
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	140	2,72	0,54	22,14	104,57	11,20
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	176	1,59	0,18	16,76	70,56	10,58
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1,12	0,15	7,19	34,57	0,00
2024	ТК № 16	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,53	2,00	15,15	84,94	0,00
Итого			433	16,36	17,35	76,88	543,89	19,71
Всего				50,13	56,14	236,82	1 660,36	122,53