

Согласовано



и.о. директора

МОУ НШД/С №13 "Улыбка"

и.о. директора Юдина Татьяна Аркадьевна/

3-7 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	184	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200/5	5,4	8,4	19,7	172
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	180/14	2,9	2,8	17,2	104
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	80
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8		6,4	0,1	58
Итого				10,6	18,5	52,4	414
II Завтрак							
2008		ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого				0,4	0,4	9,8	47
Обед							
2008		ОВОЩИ ПОРЦИОННО	10	0,1		0,4	2
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	235/15	5,3	8,8	20,1	125
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	2	6	14,2	116
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,3	0,1	20	82
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого				10,3	15,3	71,7	407
Полдник							
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,9	5,5	7,7	97
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	80
Итого				7,2	6,4	23,1	177
Всего				28,5	40,6	157	1045

Кулезнёва Светлана Юрьевна

