

Заведующий
МКДО «Детский сад № 22 "Рябиனுшка"
Гашушканова А.Н./

Ясли

Сбор- нире це- птур	№техн .карт ы	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, кка л	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, маслосладко-сливочное несоленое, сыр голландский (круглый))	20/7/6	3,13	7,51	10,12	96,57	0,00
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	120	5,86	8,45	4,79	101,21	0,00
2012	123	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)	50	1,47	2,00	3,09	29,23	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,97	3,21	8,50	65,40	0,00
Итого			353	13,43	21,17	26,50	292,41	0,00
II Завтрак								
2008	110	БАНАН (банан)	130	1,37	0,46	19,11	73,50	0,00
Итого			130	1,37	0,46	19,11	73,50	0,00
Обед								
2011	32	СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ (картофель, морковь, лук репчатый, соль йодированная, макаронные изделия высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, кури потрош.1 категории)	155	3,27	4,43	9,17	89,58	2,75
2011	81	БИГУС (капуста тушеная с мясом) (капуста белокочанная, говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная)	150	23,91	21,05	9,91	240,69	0,00
2008	37	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ (картофель, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, огурцы соленые)	45	0,62	0,87	4,09	26,96	2,29
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,30	0,13	7,69	38,83	36,92
2018	12	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	1,88	0,16	12,36	58,32	0,00
2018	13	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,93	0,25	12,34	59,35	0,00
Итого			555	31,91	26,89	55,56	513,73	41,96
Полдник								
2004	100	МАННИК (крупа манная, кефир 2,5 % жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	90	6,17	4,68	26,51	149,96	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,61	2,79	7,98	68,19	0,49
Итого			240	8,78	7,47	34,49	218,15	0,49
Всего				55,49	55,99	135,66	1 097,79	42,45



№ 22 "Рябинущка"

Давушканова А.Н/

Сад

Сбор- никре- це- птур	№техн. карт ы	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность,кка л	Вита- мин С,мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сырголландский (круглый), масло сладко-сливочное несоленое)	30/10/9	4,67	11,34	15,49	142,16	0,00
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, сольйодированная)	120	5,80	9,34	4,74	101,49	0,00
2012	123	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГОКОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое)	60	1,76	2,07	3,69	40,22	2,34
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, водапитьевая)	180	3,30	3,55	11,89	93,73	0,57
Итого			409	15,53	26,30	35,81	377,60	2,91
II Завтрак								
2008	110	БАНАН (банан)	140	1,47	0,49	20,58	94,08	9,80
Итого			140	1,47	0,49	20,58	94,08	9,80
Обед								
2011	32	СУП С ВЕРМИШЕЛЮ (картофель, лук репчатый, морковь, соль йодированная, макаронныеизделия высш.сорт, масло подсолнечное рафинированое, куры потрош.1 категории)	180	4,33	5,74	12,12	117,49	2,90
2011	81	БИГУС (капуста тушеная с мясом) (капуста белокочанная, говядина б/к, масло подсолнечноео рафинированое, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт,сахар песок, томатная паста, соль йодированная)	180	15,78	14,61	13,73	251,41	29,60
2008	37	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИОГУРЦАМИ (картофель, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная,огурцы соленые)	60	0,76	2,09	5,13	42,91	2,87
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,36	0,15	11,93	57,36	43,91
2018	12	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
2018	13	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	37	2,38	0,32	15,22	73,23	0,00
Итого			667	25,83	23,09	72,73	611,32	79,28
Полдник								
2004	100	МАННИК (крупа манная, кефир 2,5 % жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйцакуриные (шт.), соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	100	7,13	5,21	30,45	197,97	0,16
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, чайчерный байховый)	180	2,93	3,10	11,09	84,77	0,54
Итого			280	10,06	8,31	41,54	282,74	0,70
Всего				52,89	58,19	170,66	1 365,74	92,69