

Заведующий  
пенушка" ЯМР  
овалова О.Н./

Заведующий  
МДОУ №15 "Аленушка"  
/Шаповалова \_\_\_\_\_

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                | Выход      | Химический состав |              |                  | Энерге-<br>тичес-<br>кая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин С,<br>мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------|--------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   |            | Белки, г          | Жиры, г      | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| <b>Завтрак</b>                |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |                   |              |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ<br>(пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль<br>йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                         | 200        | 5,14              | 5,02         | 25,20            | 167,28                                             | 0,42                  |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>(чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)                                                                                                                                                                                         | 150/5      | 0,10              | 0,00         | 10,21            | 41,38                                              | 0,16                  |
| 2008                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ<br>(джем, батон нарезной пшен, мука высш. сорт обог. микроэлементами)                                                                                                                                                                          | 60         | 1,58              | 0,57         | 31,46            | 134,11                                             | 12,00                 |
| <b>Итого</b>                  |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>415</b> | <b>6,82</b>       | <b>5,59</b>  | <b>66,87</b>     | <b>342,77</b>                                      | <b>12,58</b>          |
| <b>II Завтрак</b>             |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |                   |              |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 368                 | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ<br>(яблоко)                                                                                                                                                                                                                                  | 100        | 0,39              | 0,39         | 9,51             | 45,60                                              | 4,00                  |
| <b>Итого</b>                  |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>100</b> | <b>0,39</b>       | <b>0,39</b>  | <b>9,51</b>      | <b>45,60</b>                                       | <b>4,00</b>           |
| <b>Обед</b>                   |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |                   |              |                  |                                                    |                       |
|                               |                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ (С<br>ЯИЧНЫМИ ХЛОПЬЯМИ)<br>(картофель, яйца куриные (шт.), морковь, лук репчатый, масло<br>подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лавровый лист, кури<br>потроха, 1 категории)                                                  | 200        | 7,81              | 7,74         | 17,75            | 171,87                                             | 9,06                  |
| 2008                          | 241                 | КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ<br>(рыба минтай филе, морковь, лук репчатый, батон нарезной пшен, мука<br>высш. сорт обог. микроэлементами, яйца куриные (шт.), молоко пастер.<br>3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная,<br>соевый соус) | 70         | 12,34             | 3,42         | 8,78             | 115,89                                             | 0,66                  |
| 2012                          | 321                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>(картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное<br>несоленое, соль йодированная)                                                                                                                                            | 140        | 3,02              | 4,20         | 21,52            | 136,39                                             | 10,58                 |
| 2012                          | 398                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА<br>(шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                                                       | 180        | 0,58              | 0,24         | 17,95            | 87,36                                              | 70,67                 |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)                                                                                                                                                                                  | 34         | 2,27              | 0,30         | 14,55            | 70,03                                              | 0,00                  |
| <b>Итого</b>                  |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>624</b> | <b>26,02</b>      | <b>15,90</b> | <b>80,55</b>     | <b>581,54</b>                                      | <b>90,97</b>          |
| <b>Полдник</b>                |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |                   |              |                  |                                                    |                       |
|                               |                     | НАПИТОК "СНЕЖОК" 2,5% ЖИРНОСТИ<br>(напиток "снежок" 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                                | 133        | 3,49              | 3,23         | 13,97            | 102,17                                             | 0,00                  |
| <b>Итого</b>                  |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>133</b> | <b>3,49</b>       | <b>3,23</b>  | <b>13,97</b>     | <b>102,17</b>                                      | <b>0,00</b>           |
| <b>Ужин</b>                   |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |                   |              |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 131                 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ<br>(капуста белокочанная, лимонная кислота, масло подсолнечное<br>рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый, лавровый лист,<br>мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, вода питьевая, соль<br>йодированная)                           | 140        | 3,30              | 4,41         | 14,59            | 113,00                                             | 29,39                 |
| 2008                          | 431                 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)                                                                                                                                                                               | 180/15/7   | 0,29              | 0,09         | 14,77            | 60,21                                              | 2,91                  |
| 2008                          |                     | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен, мука высш. сорт обог. микроэлементами)                                                                                                                                                                        | 29         | 2,18              | 0,84         | 14,91            | 75,98                                              | 0,00                  |
| <b>Итого</b>                  |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>371</b> | <b>5,77</b>       | <b>5,34</b>  | <b>44,27</b>     | <b>249,19</b>                                      | <b>32,30</b>          |
| <b>Всего</b>                  |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   |            | <b>42,49</b>      | <b>30,45</b> | <b>215,17</b>    | <b>1 321,27</b>                                    | <b>139,85</b>         |

Жучихина Е.А.; Защеринская И.В.