

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ "Детский сад № 68 "Теремок"

САД

Т.В.Толмачева

12 мая 2025г

| сборник | № техн. карты | Наименование блюда                           | Выход   | Химический состав |         |           | энергетическая ценность |
|---------|---------------|----------------------------------------------|---------|-------------------|---------|-----------|-------------------------|
|         |               |                                              |         | белки,г           | жиры,г  | углеводы, |                         |
|         |               | <b>ЗАВТРАК</b>                               |         |                   |         |           |                         |
| 2012    | 167           | Каша рассыпчатая рисовая с изюмом            | 163     | 4,254             | 6,31    | 48,594    | 269,08                  |
| 2012    | 393           | Чай с сахаром                                | 200     | 0,120             | 0,0     | 7,238     | 29,418                  |
| 2012    |               | Печенье                                      | 32      | 2,738             | 3,478   | 27,010    | 150,59                  |
|         |               | итого                                        | 395     | 7,112             | 9,788   | 82,842    | 449,088                 |
|         |               | <b>2 ЗАВТРАК</b>                             |         |                   |         |           |                         |
| 2012    | 399           | Сок фруктовый в асортименте                  | 146     | 0,750             | 0,150   | 15,150    | 64,500                  |
|         |               | итого                                        | 146     | 0,750             | 0,150   | 15,150    | 64,500                  |
|         |               | <b>ОБЕД</b>                                  |         |                   |         |           |                         |
| 2012    | 80            | Суп картофельный с крупой (гречневой) на м/б | 200     | 5,903             | 5,530   | 22,927    | 165,341                 |
| 2012    | 137           | Рагу овощное                                 | 90      | 3,434             | 70,01   | 19,762    | 148,841                 |
| 2012    | 282           | Котлета мясная рубленая                      | 80      | 14,726            | 24,88   | 9,729     | 321,829                 |
| 2012    | 376           | Компот из сухофруктов                        | 180     | 0,308             | 0,014   | 8,260     | 63,350                  |
| 2012    |               | Хлеб ржано-пшеничный                         | 50      | 3,300             | 0,600   | 19,800    | 99,000                  |
|         |               | итого                                        | 600     | 27,671            | 101,034 | 80,478    | 798,361                 |
|         |               | <b>ПОЛДНИК</b>                               |         |                   |         |           |                         |
| 2012    | 401           | Кисломолочный продукт (кефир)                | 192     | 6,09              | 6,72    | 8,400     | 123,900                 |
| 2012    |               | Хлеб пшеничный (батон)                       | 25      | 1,875             | 0,725   | 12,850    | 65,500                  |
|         |               | итого                                        | 217     | 7,965             | 7,445   | 21,250    | 189,400                 |
|         |               | <b>УЖИН</b>                                  |         |                   |         |           |                         |
| 2012    | 168           | Каша пшеничная молочная вязкая с маслом      | 195     | 4,848             | 9,27    | 18,418    | 177,510                 |
| 2012    | 395           | Кофейный напиток с молоком                   | 180     | 2,324             | 2,57    | 11,748    | 80,060                  |
| 2012    | 3             | Хлеб пшеничный (батон) с маслом и сыром      | 40/5/21 | 10,000            | 13,635  | 20,625    | 247,050                 |
|         |               | итого                                        | 450     | 17,172            | 25,475  | 50,791    | 504,620                 |
|         |               | <b>ВСЕГО</b>                                 | 1808    | 60,670            | 143,892 | 250,511   | 2005,969                |