

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ "Детский сад № 68 "Перемок"



В.В. Толмачева

ЯСЛИ

12 мая 2025г

сборник	№ тех. карты	Наименование блюда	выход	Химический состав			энергетическая ценность
				белки,г	жиры,г	углеводы,	
		ЗАВТРАК					
2012	167	Каша рассыпчатая рисовая с изюмом	150	3,018	4,73	35,07	195,37
2012	393	Чай с сахаром	150/2	0,1	0	6,198	25,18
2012		Печенье	14.	1,48	1,88	14,6	81,4
		итого	367	4,598	6,61	55,868	301,95
		2 ЗАВТРАК					
2012	399	Сок фруктовый в асортименте	150	0,75	0,15	15,15	64,5
		итого	150	0,75	0,15	15,15	64,5
		ОБЕД					
2012	80	Суп картофельный с крупой (гречневой) на м/б	150	4,353	4,023	16,452	119,699
2012	137	Рагу овощное	110	3,005	69,209	16,513	126,813
2012	282	Котлета мясная рубленая	50	12,474	24,75	7,02	300,8
2012	376	Компот из сухофруктов	120	0,308	0,014	8,26	59,36
2012		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,20
		итого	470	22,78	98,476	64,085	685,872
		ПОЛДНИК					
2012	401	Кисломолочный продукт (кефир)	188	5,8	6,4	8	118
2012		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,58	10,28	52,4
		итого	208	7,3	6,98	18,28	170,4
		УЖИН					
2012	168	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	150/4/4	3,812	6,82	13,884	133
2012	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,903	3,209	10,691	84,059
2012	3	Хлеб пшеничный (батон) с маслом и сыром	40/5/18	6,93	10,395	15,485	184,45
		итого	333	13,645	20,424	40,06	401,509
		ВСЕГО	1528	49,073	132,64	193,443	1624,231