



## Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшено, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	200	7,1	10,6	29,4	242	0,8
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, чай черный байховый, сахар песок)	200	3,6	3,7	12,5	99	0,6
2008		БАТОН (батон простой)	40	3,2	0,4	19,6	95	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5		4,2		38	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	15	3,5	4,4		55	0,1
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>17,4</b>	<b>23,3</b>	<b>61,5</b>	<b>529</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ (йогурт 2,5% жирности)	125	3,5	3,1	5,6	71	0,9
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>5,6</b>	<b>71</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>								
2008	28	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ (томаты грунтовые, огурцы грунтовые, перец красный сладкий, укроп, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	0,6	3	2	39	45,2
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (вода питьевая, куры потрош. 1 категории, картофель, лук репчатый, морковь, горох лущеный, масло подсолнечное рафинированное, батон простой, соль йодированная, петрушка (зелень), лавровый лист)	200/17/5	8,5	5,4	21,2	169	3,7
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИНЫМ ФИЛЕ (капуста белокочанная, филе куриное, лимонная кислота, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	200	18,7	12,6	15,9	265	35,2
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	200	1	0,2	19,6	83	1,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>732</b>	<b>32,1</b>	<b>21,6</b>	<b>79,9</b>	<b>658</b>	<b>85,7</b>
<b>Полдник</b>								
2008	331	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)	110	6,3	4,2	46,2	248	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая, лимонная кислота)	200	0,4	0,1	19,6	81	0
2008		БАТОН (батон простой)	40	3,2	0,4	19,6	95	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (печенье овсяное)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>12,2</b>	<b>7,6</b>	<b>107,7</b>	<b>549</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>65,2</b>	<b>55,6</b>	<b>254,7</b>	<b>1807</b>	<b>88,1</b>