

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения
Коваль Т.Е.
на 27 июня 2025г

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения
Коваль Т.Е.
на 27 июня 2025г

сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	выход	Химический состав			энергетическая ценность
				белки,г	жиры,г	углевод,г	
ЗАВТРАК							
2012	185	Каша ячневая молочная	150	4.819	2.76	22.07	168.57
2012	394	Кофейный напиток с молоком	180	3.601	2.58	12.035	83.81
2012		Батон	25	1.925	0.6	13.35	63.5
2012	6	Масло сливочное	5	0.03	4.125	0.045	37.4
		итого	360	10.375	10.065	47.5	353.28
2 ЗАВТРАК							
2012		Сок	100	0	0	12	48
		итого	100	0.00	0.00	12.00	48.00
ОБЕД							
2012	115	Суп из овощей	180	1.869	1.731	10.339	62.57
2012	б/н	Гуляш в сметанном соусе	80	14.07	14.985	7.27	219.96
2012	321	Гречка	120	3.71	5.255	27.535	166.1
2012	3	Хлеб ржаной	40	0.198	0	11.82	47.5
2012	376	Компот из сушеных фруктов	180	1.88	0.28	19.92	85.6
		итого	600	21.727	22.251	76.884	581.75
ПОЛДНИК							
2012		Кефир	150	4.35	3.75	6	75
2012	2	Батон	25	1.925	0.6	13.35	63.5
		Яблоко	95	0	0	11.4	45.6
		итого	270	6.275	4.35	30.75	184.1
УЖИН							
2012	336	Запеканка из творожно-морковная	140	14.13	12.81	19.275	248.01
2012	б/н	Сладкая подлива	30	0.445	0.017	8.76	37.85
2012	392	Чай с сахаром	180	0.121	0	7.015	28.48
2012	2	Батон	25	1.925	0.6	13.35	63.5
		итого	414	16.621	13.427	48.4	377.84
		всего		55.00	50.09	215.534	1544.97

сборник	№ техн.	Наименование блюда	выход	Химический состав			энергетическая ценность
				белки,г	жиры,г	углевод,г	
ЗАВТРАК							
2012	185	Каша ячневая молочная	200	6.132	3.14	30.705	211.36
2012	394	Кофейный напиток с молоком	200	3.874	2.83	13.5	93
2012	0	Батон	35	0.03	4.125	0.045	37.4
2012	6	Масло сливочное	5	2.31	0.72	16.02	76.2
		итого	440	12.35	10.82	60.27	417.96
2 ЗАВТРАК							
2012		Сок	100	0	0	12	48
		итого	100	0	0	12	48
ОБЕД							
2012	115	Суп из овощей	200	2.244	2.569	12.737	80.82
2012	б/н	Гуляш в сметанном соусе	76	15.46	16.01	8.57	239.9
2012	321	Гречка	150	3.91	5.27	29.505	174.4
2012	3	Хлеб ржаной	52	2.35	0.35	24.9	107.0
	376	Компот из сушеных фруктов	200	0.244	0	15.11	60.7
		итого	687	24.21	24.20	90.82	662.86
ПОЛДНИК							
2012		Кефир	181	5.22	4.5	7.2	90
2012	2	Батон	30	2.31	0.72	16.02	76.2
		Яблоко	100	0.4	0	9	34
		итого	311	7.93	5.22	32.22	200.20
УЖИН							
2012	336	Запеканка из творожно-морковная	160	16.82	14.56	21.187	281.92
2012	б/н	Сладкая подлива	50	0.633	0.0238	12.754	54.99
2012	392	Чай с сахаром	200	0.124	0	8.01	32.47
2012	2	Батон	30	2.31	0.72	16.02	76.2
		итого	479	19.887	15.304	57.971	445.58
		всего		64.371	55.538	253.28	1774.6