

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Оборудование рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3			6,54	6,15	35,21	223,41	0,86	ТТК №10Д
		22,5	22,5						
		90	90						
		68	68						
		2,5	2,5						
		0,5	0,5						
		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Деш 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	30/5/10			2,35	4,52	17,39	119,80	0,16	
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
		10,00	10,00						
Итого:	414			11,74	13,08	58,59	385,88	2,19	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк 2016
		185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,13	41,8		№10 СБ дошк 2016
		80,16	48,00						
		2,50	2,50						
Суп картофельный с пшеничной крупой	180			1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 СБ дошк 2016
		12,00	12,00						
		80,00	60,00						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		2,00	2,00						
		0,70	0,70						
		120,00	120,00						
Птица, тушеная в соусе с овощами	200			17,79	13,83	17,20	264,00	11,61	№319 СБ дошк 2016
		97,5	92,0						
			40,0						
		15	15,0						
		5	5,0						
		1,5	1,5						
		0,16	0,16						
			20,0						
		137	103,0						
		37,5	30,00						
		28	23,00						
		1,5	1,5						
		0,8	0,8						
			160,0						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	20,81	68,18	0,65	№394 СБ дошк 2016
		15,30	15,00						
		6,00	6,00						
		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дошк + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10	0,00	табл 6 стр 144, Дошк + 2012
Итого:	680			26,16	19,19	79,98	583,57	18,20	
ПОЛДНИК									
Омлет натуральный	150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,32	№229, СБ дошк 2016
		114	95						
		60	60						
			155						
		2,5	2,5						
		0,4	0,4						
Сок	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	Согласно сборника рецептур (дошколы) 2016г №418
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дошк + 2012
Итого:	360			17,12	25,07	35,58	436,16	3,92	
ВСЕГО:	1634			60,24	61,84	181,71	1497,41	24,85	