



И.о.заведующего

лячок" п. Коммаяк

/Семенович Т. И./

30 июня 2025 г.

**Сад 10 часов**

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                 | Выход          | Химический состав |              |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|--------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                    |                | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г   | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| <b>Завтрак</b>                |                     |                                                                                                                                                                                                                    |                |                   |              |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 213                 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ<br>(яйца куриные (шт.))                                                                                                                                                                              | 40             | 4,96              | 4,49         | 0,27             | 61,29                                         | 0,00                  |
| 2008                          | 55                  | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ<br>(ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)<br>(икра из кабачков (промышленного производства, для детского<br>питания))                                                                             | 52             | 0,98              | 4,60         | 3,98             | 61,54                                         | 3,62                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)<br>(хлеб пшеничный)                                                                                                                                                                      | 25             | 1,91              | 0,16         | 12,55            | 59,21                                         | 0,00                  |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ<br>(масло сливочное, хлеб пшеничный)                                                                                                                                                           | 38/10          | 1,97              | 10,47        | 12,65            | 152,71                                        | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(сахар , чай )                                                                                                                                                                                    | 180/10         | 0,06              | 0,00         | 9,81             | 39,46                                         | 0,01                  |
| <b>Итого</b>                  |                     |                                                                                                                                                                                                                    | <b>355</b>     | <b>9,88</b>       | <b>19,72</b> | <b>39,26</b>     | <b>374,21</b>                                 | <b>3,63</b>           |
| <b>II Завтрак</b>             |                     |                                                                                                                                                                                                                    |                |                   |              |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 368                 | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ И<br>ЯГОДЫ СВЕЖИЕ)<br>(яблоки)                                                                                                                                                        | 91             | 0,42              | 0,42         | 10,14            | 48,62                                         | 4,26                  |
| <b>Итого</b>                  |                     |                                                                                                                                                                                                                    | <b>91</b>      | <b>0,42</b>       | <b>0,42</b>  | <b>10,14</b>     | <b>48,62</b>                                  | <b>4,26</b>           |
| <b>Обед</b>                   |                     |                                                                                                                                                                                                                    |                |                   |              |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 76                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО<br>СМЕТАНОЙ<br>(свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый,<br>томатная паста, масло растительное, сахар , вода питьевая, соль<br>йодированная, лавровый лист) | 183            | 1,18              | 3,72         | 8,15             | 71,11                                         | 5,80                  |
| 2012                          | 302                 | ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ<br>(сметана , мука пшеничная , вода питьевая, соль йодированная, филе<br>птицы, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы,<br>томатная паста)                    | 195/70/13<br>0 | 14,03             | 13,71        | 22,38            | 270,25                                        | 10,46                 |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)<br>(хлеб пшеничный)                                                                                                                                                                      | 25             | 1,91              | 0,16         | 12,55            | 59,21                                         | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (ржано-пшеничный)<br>(хлеб ржано-пшеничный )                                                                                                                                                         | 40             | 2,63              | 0,35         | 16,83            | 81,00                                         | 0,00                  |
| 2012                          | 372                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)<br>(яблоки, вода питьевая, сахар , лимонная кислота)                                                                                                                               | 180            | 0,13              | 0,13         | 20,55            | 84,69                                         | 1,32                  |
| <b>Итого</b>                  |                     |                                                                                                                                                                                                                    | <b>823</b>     | <b>19,88</b>      | <b>18,07</b> | <b>80,46</b>     | <b>566,26</b>                                 | <b>17,58</b>          |
| <b>Полдник</b>                |                     |                                                                                                                                                                                                                    |                |                   |              |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 185                 | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ<br>КРУПЫ<br>(масло сливочное, сахар , крупа рисовая, молоко пастер. 2,5%<br>жирности, вода питьевая, соль йодированная)                                                            | 160/5/5        | 4,04              | 7,60         | 25,56            | 187,54                                        | 0,46                  |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар , молоко пастер. 2,5% жирности, вода<br>питьевая)                                                                                                           | 180            | 3,59              | 2,89         | 14,76            | 100,15                                        | 0,62                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)<br>(хлеб пшеничный)                                                                                                                                                                      | 25             | 1,91              | 0,16         | 12,55            | 59,21                                         | 0,00                  |
| <b>Итого</b>                  |                     |                                                                                                                                                                                                                    | <b>375</b>     | <b>9,54</b>       | <b>10,65</b> | <b>52,87</b>     | <b>346,90</b>                                 | <b>1,08</b>           |
| <b>Всего</b>                  |                     |                                                                                                                                                                                                                    |                | <b>39,72</b>      | <b>48,86</b> | <b>182,73</b>    | <b>1 335,99</b>                               | <b>26,55</b>          |

Медицинская сестра Демина Светлана Николаевна