

государственное бюджетное
образовательное учреждение
Самарской области
средняя общеобразовательная школа
«Образовательный центр
«Южный город»
пос. Придорожный муниципального
района Волжский Самарской области
структурное подразделение
«Детский сад "Семицветик"»

Согласовано
И.О. Руководитель
Самарской области
«Образовательный центр
«Южный город»

государственное бюджетное
образовательное учреждение
Самарской области
средняя общеобразовательная школа
«Образовательный центр
«Южный город»
пос. Придорожный муниципального
района Волжский Самарской области
структурное подразделение
«Детский сад "Семицветик"»

Согласовано
И.О. Руководитель
Самарской области
«Образовательный центр
«Южный город»

государственное бюджетное
образовательное учреждение
Самарской области
средняя общеобразовательная школа
«Образовательный центр
«Южный город»
пос. Придорожный муниципального
района Волжский Самарской области
структурное подразделение
«Детский сад "Семицветик"»

Согласовано
И.О. Руководитель
Самарской области
«Образовательный центр
«Южный город»

| Сбор-ник рецеп-туры | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | Энерг. ценность, ккал | Выдана С, мг |
|---------------------|---------------|---|-------------|-------------------|---------------|-----------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2008 | 184 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ | 170 | 2,43 | 3,69 | 7,90 | 75,04 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 160 | 2,62 | 2,09 | 8,92 | 65,50 |
| 2008 | / | БАТОН | 20 | 1,60 | 0,20 | 9,82 | 47,60 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 4 | 0,02 | 3,30 | 0,03 | 29,92 |
| Итого | | | 354 | 6,67 | 9,28 | 26,67 | 218,06 |
| II Завтрак | | | | | | | |
| 2008 | | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| Итого | | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| Обед | | | | | | | |
| 2008 | 8/ | САЛАТ ЛУКОВЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ | 30 | 0,49 | 2,00 | 2,38 | 29,65 |
| 2008 | 101 | СУП КУДРЯВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 160/8 | 7,08 | 9,34 | 16,49 | 182,37 |
| 2008 | /260/ | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ КУР | 180 | 6,85 | 8,82 | 23,88 | 203,39 |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 150 | 0,06 | 0,06 | 11,01 | 45,08 |
| 2008 | / | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,57 | 0,26 | 29,51 | 130,61 |
| 2008 | / | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,96 | 0,26 | 12,72 | 61,19 |
| Итого | | | 588 | 19,04 | 20,74 | 95,99 | 652,29 |
| Полдник | | | | | | | |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА | 170 | 0,00 | 0,00 | 9,26 | 37,06 |
| 2008 | | СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ | 30 | 2,42 | 0,28 | 21,93 | 99,89 |
| Итого | | | 200 | 2,42 | 0,28 | 31,19 | 136,95 |
| Ужин | | | | | | | |
| 2008 | | АПЕЛЬСИН | 60 | 0,54 | 0,12 | 4,86 | 25,80 |
| 2012 | 237 | ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА | 130 | 13,94 | 10,80 | 12,38 | 204,85 |
| 2008 | 371 | СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ | 30 | 0,61 | 1,26 | 4,40 | 34,16 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,27 | 0,00 | 4,44 | 18,85 |
| Итого | | | 400 | 15,36 | 12,18 | 26,08 | 283,68 |
| Всего | | | 4389 | 42,88 | 189,73 | 1 337,95 | 69,69 |

Стоимость: 155 руб

| Сбор-ник рецеп-туры | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | Энерг. ценность, ккал | Выдана С, мг |
|---------------------|---------------|---|-------------|-------------------|---------------|-----------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2008 | 184 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ | 190 | 2,77 | 4,82 | 8,30 | 88,31 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 180 | 2,92 | 2,38 | 9,94 | 73,47 |
| 2008 | / | БАТОН | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,15 | 58,91 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,03 | 4,19 | 0,04 | 37,96 |
| Итого | | | 400 | 7,70 | 11,64 | 30,43 | 258,65 |
| II Завтрак | | | | | | | |
| 2008 | | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,81 | 51,84 |
| Итого | | | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,81 | 51,84 |
| Обед | | | | | | | |
| 2008 | 8/ | САЛАТ ЛУКОВЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ | 50 | 0,77 | 2,04 | 3,88 | 37,21 |
| 2008 | 101 | СУП КУДРЯВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180/8 | 8,11 | 12,81 | 18,28 | 224,88 |
| 2008 | /260/ | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ КУР | 200 | 7,25 | 10,24 | 26,03 | 226,16 |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 180 | 0,07 | 0,07 | 13,66 | 55,87 |
| 2008 | / | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,44 | 0,35 | 39,54 | 175,02 |
| 2008 | / | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 39 | 2,60 | 0,35 | 16,64 | 80,05 |
| Итого | | | 697 | 22,24 | 25,86 | 118,03 | 799,19 |
| Полдник | | | | | | | |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА | 200 | 0,00 | 0,00 | 11,35 | 45,40 |
| 2008 | | СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ | 50 | 4,01 | 0,44 | 36,29 | 165,37 |
| Итого | | | 250 | 4,01 | 0,44 | 47,64 | 210,77 |
| Ужин | | | | | | | |
| 2008 | | АПЕЛЬСИН | 68 | 0,62 | 0,14 | 5,55 | 29,46 |
| 2012 | 237 | ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА | 145 | 18,64 | 14,91 | 16,62 | 278,47 |
| 2008 | 371 | СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ | 40 | 0,79 | 1,58 | 5,92 | 44,46 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,28 | 0,00 | 5,10 | 21,51 |
| Итого | | | 453 | 20,33 | 16,63 | 33,19 | 373,90 |
| Всего | | | 5472 | 55,01 | 240,10 | 1 694,35 | 78,71 |

Стоимость: 160 руб