

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад №110 Фрунзенского района Санкт-Петербурга
/Шорникова И.А./

МЕНЮ

Ясли 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,22	4,58	15,04	105,10	4,00
2012	012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергии)	16	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00
2012	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,96	3,40	2,02	42,43	6,57
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	13,39	16,92	2,31	215,18	0,18
		КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	155	1,68	5,09	22,61	142,90	0,00
2012	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,03	2,18	11,64	78,91	0,47
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
Итого			375	18,60	27,08	31,01	441,62	11,22
II Завтрак								
2012	002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,26	8,02	6,56	118,36	11,16
		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	150	3,94	7,29	5,33	103,04	11,54
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,48	16,66	5,35	233,00	0,71
		ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергии)	50/50	15,22	17,48	4,06	233,96	0,33
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,08	5,59	27,45	184,17	0,00
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	110	6,05	6,43	27,41	191,49	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,14	0,03	7,40	29,14	0,14
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
2012	003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
Итого			592	27,26	30,42	54,16	601,27	13,61
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	15,75	15,80	16,98	276,22	17,98
		ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (аллергии)	170	12,36	13,60	12,31	221,76	17,07
2012	037	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,09	0,01	5,13	22,65	1,60
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
2012	003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2012	005	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
2012	002	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергии)	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	6,82	10,80	33,75	259,15	0,00
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергии)	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			532	26,46	29,23	66,76	645,52	19,88
Всего				72,92	87,23	167,43	1 758,91	47,71

Повар _____ Серпикова Т.В.