

Утверждаю

ГБДОУ детский сад №110 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Заведующий

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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2012	012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергии)	20	1,46	0,67	10,24	52,27	0,00
2012	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,31	3,42	2,74	46,85	7,91
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,75	14,56	1,94	181,91	0,16
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	110	6,05	6,43	27,41	191,49	0,00
2012	029	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,26	3,40	10,45	90,99	0,57
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
Итого			360	19,56	25,48	22,13	381,75	8,64
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	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,35	3,42	3,22	45,85	2,21
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,35	8,13	11,48	138,98	4,11
		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергии)	150/10	4,24	7,41	11,75	130,92	4,43
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	9,35	12,26	8,72	182,39	0,39
		ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергии)	60	8,84	12,11	4,99	164,10	0,00
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,78	4,13	15,12	104,52	4,80
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергии)	110	1,80	5,21	14,71	113,06	7,44
2012	033	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,49	0,20	11,87	60,67	0,00
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	012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			569	18,42	28,76	64,51	602,71	11,51
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	63,00	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	1,64	1,59	11,35	71,10	4,38
		ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ (аллергии)	120	0,94	0,09	9,34	42,07	4,32
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,14	0,03	7,40	29,14	0,14
	030	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	150/5	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
2012	003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2012	008	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
2012	005	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
	002	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергии)	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			482	13,43	11,76	56,47	395,84	4,82
Всего				52,01	66,50	158,61	1 450,80	27,97

Повар

Серпикова Т.В.