

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 (аллергики)	16	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,27	7,45	23,59	182,89	0,42
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	110	6,05	6,43	27,41	191,49	0,00
2012	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,03	2,18	11,64	78,91	0,47
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
Итого			365	9,52	14,21	50,27	366,90	4,89
II Завтрак								
2012	006	БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,00
Итого			100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,00
Обед								
2012	011	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	0,80
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,96	7,98	11,12	134,81	5,25
		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ,ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	150/10	3,80	7,28	4,97	100,87	10,10
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	11,44	0,42	0,00	144,56	0,42
		ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	50	7,23	5,87	4,99	101,54	0,00
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,51	1,01	2,48	24,11	0,01
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,54	4,87	17,05	122,38	8,26
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)	120	1,98	5,25	16,13	119,78	8,16
2012	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0,14	0,00	5,17	22,00	0,72
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	158	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
2012	003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,13	8,50	41,00	0,00
2012	012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			606	21,29	14,91	52,72	533,36	15,46
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	15,75	15,80	16,98	276,22	17,98
		ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (аллергики)	170	12,36	13,60	12,31	221,76	17,07
2012	036	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,13	0,09	7,98	33,72	0,63
2012	030	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150/5	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
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	11,38	11,22	24,02	242,41	8,04
	008	ПЕЧЕНЬЕ (аллергики)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
2012	005	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
	006	БАНАН СВЕЖИЙ (аллергики)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,00
Итого			537	31,06	29,73	59,88	639,85	26,95
Всего				63,37	59,35	183,87	1 636,11	51,30

Повар

Серпикова Т.В.