

Утверждаю

ГБДОУ детский сад №110 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Заведующий

Шорникова Т.А./

МЕНЮ

Сад 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	40	1,62	4,73	21,26	132,40	6,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергии)	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	4,86	6,73	30,86	203,94	0,52
		КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	205	2,02	5,14	26,16	158,88	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,07	0,00	6,59	26,60	0,01
Итого			431	6,55	11,46	58,71	362,94	6,53
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
Итого			180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,69	3,28	4,05	48,39	1,90
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,24	8,18	10,54	135,28	5,41
		РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ (аллергии)	200/10	4,11	7,45	10,37	125,29	5,40
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	12,24	15,56	4,28	205,73	0,44
		МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)	60	17,92	15,37	0,33	211,00	0,16
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,37	4,64	34,23	200,21	0,00
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергии)	150	5,34	0,63	34,19	163,93	0,00
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,14	0,11	8,44	35,76	0,72
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
2012	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			734	26,26	32,72	85,04	742,37	8,47
Полдник								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,38	17,54	16,85	294,56	8,50
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергии)	150	17,35	13,53	16,81	258,28	8,50
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1,01	0,06	14,73	64,36	0,32
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
2012	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	7,32	6,88	32,27	219,68	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергии)	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			475	28,05	24,72	77,57	645,40	10,42
Всего				61,76	69,08	239,50	1 828,11	29,02

Повар

Серпикова Т.В.