

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад №110 Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Шорникова И.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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2012	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергии)	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	7,25	6,93	35,62	234,38	0,52
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	130	7,26	6,75	32,90	221,06	0,00
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,18	0,01	5,30	23,56	1,48
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
Итого			428	10,67	11,04	47,92	319,94	2,00
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Итого			150	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,88	6,50	1,00
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	210/10/10	6,65	8,83	9,48	143,83	5,42
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	200/10	3,52	2,49	5,40	58,08	5,27
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	14,08	16,06	4,55	218,57	0,37
		МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)	50	14,68	12,58	0,33	172,94	0,17
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	155	3,06	4,94	19,84	136,64	9,18
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергии)	130	2,15	5,28	17,55	126,51	8,88
	ТК№039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,09	0,09	6,94	29,41	0,88
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
2012	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			747	27,46	30,72	62,59	638,35	16,85
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,52	28,54	33,65	477,16	1,37
		ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергии)	200	22,01	26,23	33,65	458,35	0,63
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,66	0,27	19,05	93,80	80,00
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
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	10,75	9,91	25,74	235,02	0,05
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергии)	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			522	34,63	38,92	89,04	856,98	81,42
Всего				73,36	81,28	214,35	1 881,57	106,27

Повар

Серпикова Т.В.