

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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,61	3,26	10,28	85,49	0,07
	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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	130	7,26	6,75	32,90	221,06	0,00
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,63	2,18	9,23	67,69	0,49
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
Итого			415	11,10	12,17	50,37	357,12	1,08
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								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,50	0,13	1,90	12,00	5,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,75	2,92	15,83	108,75	8,83
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	200/10/1	4,58	2,48	15,33	101,96	8,58
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	29,11	13,34	22,09	351,93	18,55
		РИС ОТВАРНОЙ (аллергии)	150	3,70	5,37	39,08	219,48	0,00
		ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ (аллергии)	50/30	12,99	7,54	0,00	135,78	9,88
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	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			702	37,52	17,38	75,57	649,88	112,38
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	10,47	4,90	1,97	93,63	0,85
		ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергии)	50	7,23	5,87	4,99	101,54	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,72	4,91	18,48	129,26	8,98
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергии)	130	2,15	5,28	17,55	126,51	8,88
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	8,26	35,76	1,44
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	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	5,89	1,16	31,56	160,01	0,10
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергии)	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			452	20,22	11,23	66,67	449,66	11,37
Всего				69,74	40,96	210,79	1 534,06	128,43

Повар

Серпикова Т.В.