

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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,22	4,58	15,04	105,10	4,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергии)	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,56	3,34	3,25	49,11	3,91
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	16,15	19,42	2,92	251,07	0,24
		КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	205	2,02	5,14	26,16	158,88	0,00
	TK№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,03	2,18	11,64	78,91	0,47
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
Итого			420	21,96	29,52	32,85	484,19	8,62
II Завтрак								
	TK № 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								
	TK№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,71	5,74	7,37	90,94	11,56
		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	200	1,39	5,01	6,14	75,62	11,94
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	21,52	21,78	5,94	305,60	0,95
		ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергии)	70/70	21,21	22,60	4,40	305,28	0,50
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,29	5,91	32,94	213,74	0,00
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	130	7,26	6,75	32,90	221,06	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,16	0,05	11,00	43,10	0,20
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
2012	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			755	33,18	34,10	72,65	730,68	14,71
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	18,35	17,78	18,06	308,92	21,03
		ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (аллергии)	200	14,96	10,73	13,39	210,85	20,12
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,14	0,02	5,28	24,30	2,40
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
2012	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	2515	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	TK№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
	TK № 002	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергии)	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			544	24,09	21,00	46,14	480,02	23,73
Всего				79,83	85,12	167,14	1 765,39	50,06

Повар _____ Серпикова Т.В.