

Утверждаю

ГБДОУ детский сад №110 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Заведующий

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
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергии)	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,84	6,73	30,08	203,75	0,52
		КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	205	2,02	5,14	26,16	158,88	0,00
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,26	3,40	10,45	90,99	0,57
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
Итого			415	13,34	14,23	47,53	356,74	1,09
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергии)	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,84	6,62	6,24	88,05	3,99
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,22	8,13	11,78	139,75	5,57
		СУП С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ (аллергии)	200	3,87	7,39	9,23	119,16	8,50
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	12,67	11,49	9,78	192,70	0,34
		МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)	50	14,68	12,58	0,33	172,94	0,17
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,42	2,36	14,43	96,18	5,98
		ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (аллергии)	150	1,61	0,24	14,84	68,37	10,08
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,07	0,00	6,59	26,60	0,01
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			760	23,80	29,55	72,32	660,28	15,89
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	25,75	18,69	23,42	371,30	0,26
		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	130	2,50	5,35	20,40	139,95	10,32
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,94	3,96	9,70	97,91	1,09
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергии)	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,18	2,85	21,65	121,35	0,00
Итого			479	34,67	25,70	62,27	628,56	16,55
Всего				72,71	69,66	200,30	1 722,98	37,13

Повар

Серпикова Т.В.