

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад №110 Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
Шорникова И.А./

## МЕНЮ

## Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда                                                  | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин С,<br>мг |
|-------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                  |                                                                     |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                  |                                                                     |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 2                | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                                  | 30     | 1,22              | 4,58    | 15,04            | 105,10                                   | 4,00                  |
|                               | TK №004          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(аллергии)                                     | 20     | 1,50              | 0,60    | 10,30            | 52,40                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 189              | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ                                                 | 205    | 7,25              | 7,48    | 36,58            | 243,22                                   | 0,52                  |
|                               |                  | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ<br>(аллергии)                                   | 205    | 2,02              | 5,14    | 26,16            | 158,88                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 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                         |                  |                                                                     | 415    | 11,50             | 14,24   | 63,26            | 427,23                                   | 4,99                  |
| 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                          |                  |                                                                     |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | TK№015           | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                                       | 50     | 0,40              | 0,00    | 1,30             | 7,00                                     | 2,00                  |
| 2012                          | 81               | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И<br>ГРЕНКАМИ                            | 200/10 | 5,29              | 5,67    | 20,84            | 155,60                                   | 3,13                  |
|                               |                  | СУП ОВОЩНОЙ С ГРЕНКАМИ<br>(аллергии)                                | 200/10 | 1,98              | 5,46    | 14,33            | 114,26                                   | 3,46                  |
| 2012                          | 263              | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ                                         | 80     | 12,95             | 6,90    | 5,17             | 134,21                                   | 0,25                  |
|                               |                  | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ<br>(аллергии)                               | 80     | 12,46             | 15,05   | 7,48             | 214,85                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 338              | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ                                              | 130    | 2,89              | 4,77    | 17,59            | 125,31                                   | 8,42                  |
|                               |                  | ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергии)                                            | 130    | 1,46              | 0,20    | 7,99             | 39,99                                    | 10,32                 |
| 2012                          | TK№042           | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК                                                     | 180    | 0,12              | 0,11    | 11,14            | 46,60                                    | 1,06                  |
| 2012                          | 392              | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)                                            | 180/6  | 0,10              | 0,00    | 5,04             | 20,55                                    | 0,02                  |
| 2012                          | TK №003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                 | 25     | 1,70              | 0,20    | 10,60            | 51,00                                    | 0,00                  |
|                               | TK №004          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                   | 25     | 1,88              | 0,75    | 12,90            | 66,00                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                  |                                                                     | 709    | 25,23             | 18,40   | 79,54            | 585,72                                   | 14,86                 |
| Полдник                       |                  |                                                                     |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 282              | КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ<br>(ГОВЯДИНА)                              | 70     | 12,41             | 13,60   | 10,51            | 213,65                                   | 0,00                  |
|                               |                  | КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ<br>(ГОВЯДИНА) без слив.масла<br>(аллергии) | 70     | 12,38             | 9,59    | 10,47            | 177,37                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 125              | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С<br>МОРКОВЬЮ                                     | 150    | 2,97              | 4,91    | 19,53            | 134,72                                   | 9,10                  |
|                               |                  | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ<br>(аллергии)                                     | 150    | 2,04              | 5,26    | 16,61            | 122,02                                   | 8,40                  |
| 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                          | TK №003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                 | 15     | 1,70              | 0,20    | 10,60            | 51,00                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 464              | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                                                  | 50     | 7,32              | 6,88    | 32,27            | 219,68                                   | 0,00                  |
|                               | TK №004          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(аллергии)                                     | 20     | 1,50              | 0,60    | 10,30            | 52,40                                    | 0,00                  |
|                               | TK№005           | ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.                                                  | 100    | 2,80              | 2,50    | 4,50             | 56,50                                    | 0,30                  |
|                               | TK №010          | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)                                            | 150    | 0,60              | 0,60    | 14,80            | 66,30                                    | 6,00                  |
| Итого                         |                  |                                                                     | 597    | 27,86             | 28,36   | 96,46            | 769,35                                   | 89,40                 |
| Всего                         |                  |                                                                     |        | 65,49             | 61,18   | 257,44           | 1 859,70                                 | 112,85                |

Повар \_\_\_\_\_ Серпикова Т.В.