

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	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергии)	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
2012	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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	130	7,26	6,75	32,90	221,06	0,00
	TK№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			420	25,21	30,26	23,62	453,17	4,72
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								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,44	3,35	4,07	49,08	1,49
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,52	8,18	12,43	143,99	4,60
		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергии)	200	4,29	7,44	11,76	131,45	4,44
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,73	19,29	11,44	265,91	0,48
		ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергии)	70	10,48	13,51	4,99	183,22	0,00
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,44	4,17	18,96	122,85	6,60
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергии)	150	2,50	5,35	20,40	139,95	10,32
	TK№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,59	0,24	13,27	68,94	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
2012	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 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			734	23,30	36,18	83,67	767,77	13,17
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,42	2,36	14,43	96,18	5,98
		ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ (аллергии)	150	0,56	0,03	6,30	28,04	5,76
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	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK№018	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,64	4,75	36,08	202,25	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			567	15,62	14,36	76,91	509,93	6,48
Всего				64,73	81,30	199,70	1 801,37	27,37

Повар

Серпикова Т.В.