

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 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№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	12,08	12,17	49,59	356,93	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№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,38	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	4,35	3,58	12,59	102,37	8,85
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	200/10	4,05	2,41	11,92	85,59	8,59
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	18,71	13,58	3,07	228,67	13,23
		ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ (АЛЛЕРГИКИ)	50/50	15,34	8,02	0,00	152,43	11,66
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,47	5,78	13,99	122,67	9,36
		РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) (аллергии)	150	1,71	5,12	10,82	96,54	9,86
	ТК№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	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,88	65,90	0,00
Итого			737	29,95	24,04	67,69	634,41	34,50
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	20,09	16,05	14,29	287,49	0,20
		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	100	1,92	5,24	15,66	117,54	7,92
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,12	3,36	6,75	61,81	0,14
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№020	БАНАН СВЕЖИЙ (аллергии)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	7,87	10,93	40,53	291,63	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергии)	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			554	35,82	34,50	78,77	776,84	16,63
Всего				78,75	70,89	214,23	1 845,58	55,81

Повар

Серпикова Т.В.