

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
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергии)	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,42	8,24	27,52	210,44	0,52
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	130	7,26	6,75	32,90	221,06	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			415	12,69	14,52	46,16	351,35	0,99
II Завтрак								
	TK№020	БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Итого			100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Обед								
	TK№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,90	6,50	1,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,22	8,13	11,78	139,75	5,57
		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	200/10	3,97	7,34	5,78	105,31	10,50
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	14,99	0,51	0,00	168,30	0,61
		ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергии)	80	12,48	15,07	7,48	215,05	0,00
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,51	1,01	2,48	24,11	0,01
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	5,09	21,56	145,18	10,44
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергии)	150	2,50	5,35	20,40	139,95	10,32
	TK№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,18	0,01	5,30	23,56	1,48
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	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			760	26,68	15,55	62,92	610,80	19,11
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	16,57	16,45	17,15	286,03	18,69
		ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (аллергии)	180	13,18	9,40	12,48	187,97	17,78
	TK№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,14	0,11	8,44	35,76	0,72
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	8,01	6,92	33,99	230,07	7,90
	TK№018	ПЕЧЕНЬЕ (аллергии)	40	2,91	3,80	28,87	161,80	0,00
2012	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	TK№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
	TK№020	БАНАН СВЕЖИЙ (аллергии)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Итого			587	28,52	26,10	70,48	639,36	27,61
Всего				69,39	56,67	200,56	1 697,51	51,73

Повар

Серпикова Т.В.