



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

МЕНЮ
10 день
Если 12 часов

Сборник рецепту р	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетич еская ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки , г	Жиры , г	Углевод ы, г		
Завтрак								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,20	0,46	12,05	56,54	2,22
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергии)	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
2024	51	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	6,79	6,35	27,38	194,54	0,04
2024	51	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (аллергии)	130	4,27	0,50	27,35	131,13	0,00
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,84	2,37	11,18	78,09	0,53
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	150	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2024	48	АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00
2024	39	ПРЯНИКИ (аллергии)	20	1,18	0,94	25,00	71,30	0,00
Итого			395	11,69	9,37	58,31	370,02	59,79
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	3,59	2,69	5,39	86,22	1,26
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	150	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
Итого			180	3,59	2,69	5,39	86,22	1,26
Обед								
2008	59	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	40	3,81	5,80	3,08	79,80	1,56
2024	30	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/15/5	5,81	6,97	9,45	126,61	5,30
2024	30	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	150/15/5	6,12	4,20	9,82	101,76	10,44
2012	122	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	50	7,81	7,33	4,51	115,16	0,07
2012	122	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) (аллергии)	50	7,23	5,87	4,99	101,54	0,00
2012	320	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	110	2,74	2,43	6,79	60,49	24,54
2012	320	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ (аллергии)	110	2,02	0,24	3,39	24,21	23,96
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,56	0,23	13,33	68,33	0,00
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	150	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,26	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			565	23,29	23,56	58,05	553,78	31,47
Полдник								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,59	3,99
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	10,43	18,04	8,53	238,51	1,06
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	130	2,47	0,49	20,16	95,22	10,20
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,14	0,04	8,98	35,21	0,17
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	150	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	40	4,19	6,39	25,28	175,22	0,06
2024	39	ПРЯНИКИ (аллергии)	20	1,18	0,94	25,00	71,30	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			397	16,20	24,69	52,27	495,32	5,28
Всего				54,77	60,31	174,02	1 505,34	97,80