

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

МЕНЮ 2 день Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетич еская ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки , г	Жиры , г	Углеводы , 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	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,12	7,16	17,65	152,05	0,34
2024	1	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	130	1,35	9,88	23,89	189,84	0,00
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,45	1,83	11,71	73,65	0,39
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	150	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2012	368	ГРУША	95	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75
Итого			395	8,15	9,74	51,20	326,89	7,70
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	170	3,70	4,25	6,60	73,50	1,19
2012	368	ГРУША (аллергии)	95	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75
Итого			170	3,70	4,25	6,60	73,50	1,19
Обед								
2024	11	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	30	1,61	4,63	1,98	56,28	0,97
2024	25	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	4,37	4,97	13,71	117,27	5,61
2024	25	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	150/10/1	5,74	3,04	17,70	121,17	10,86
2024	12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	21,98	9,15	13,21	246,63	15,74
2024	12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (аллергии)	160	20,51	13,87	9,79	269,99	16,07
2024	13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,51	0,21	15,88	77,26	62,22
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	150	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			536	30,46	19,67	61,43	580,43	84,54
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,46	2,23	0,14	30,46	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	14,70	12,77	12,38	228,27	15,29
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (аллергии)	160	14,37	10,68	11,42	199,79	14,74
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	6,98	28,29	0,02
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	0,70
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
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			470	22,48	18,26	42,78	424,73	16,01
Всего				64,79	51,92	162,01	1 405,55	109,44