

ГБДОУ детский сад №110 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Утверждаю

Заведующий

/Шорникова И.А./

МЕНЮ **3 день** **Ясли 12 часов**

Дата	№ экз. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2024	42	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	130	9,17	16,53	5,33	207,77	1,21
2024	47	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)	110	4,84	1,27	31,61	157,01	0,00
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
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
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			402	10,86	16,89	28,37	314,42	58,38
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТАТЕЛЬНЫЙ	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								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,30	2,04	0,94	23,25	3,76
2024	26	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,11	5,55	5,68	92,16	7,29
2024	26	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	150/10/5	4,37	2,79	6,03	66,90	12,18
2012	288/356	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	50/20	8,46	10,13	7,66	158,67	0,56
2012	288/356	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (аллергии)	50/20	8,46	6,85	5,66	117,99	0,34
2024	47	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	4,45	3,83	21,22	136,94	0,00
2024	47	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)	110	4,84	1,27	31,61	157,01	0,00
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	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,73	0,73	12,88	65,63	0,00
Итого			575	20,30	22,64	68,07	575,57	11,61
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	10,66	6,42	14,11	156,86	0,28
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ (аллергии)	50	9,62	6,83	10,96	143,63	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,44	3,48	16,64	107,79	8,09
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергии)	110	1,89	0,38	15,41	72,83	7,80
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,15	0,30	24,15	100,50	600,00
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	150	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ	40	3,48	5,35	14,28	119,20	4,47
2024	39	ПРЯНИКИ (аллергии)	20	1,18	0,94	25,00	71,30	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			380	17,42	15,68	75,54	514,94	612,84
Всего				52,17	57,90	177,37	1 491,15	684,09