

ГБДОУ детский сад №110 Фрунзенского района Санкт-Петербурга



МЕНЮ **4 день** **Ясли 12 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	2,34	1,94	8,00	59,15	0,04
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергики)	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
2024	27	КАША "ДРУЖБА"	130	3,96	6,17	21,37	157,44	0,51
2024	1	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	130	1,35	9,88	23,89	189,84	0,00
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,84	2,37	11,18	78,09	0,53
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	0,70
2024	39	ПРЯНИКИ (аллергики)	20	1,18	0,94	25,00	71,30	0,00
Итого			400	11,94	12,98	45,06	339,20	1,78
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ АБРИКОСОВЫЙ	150	0,15	0,30	24,15	100,50	600,00
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
Итого			150	0,15	0,30	24,15	100,50	600,00
Обед								
2024	21	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
2024	28	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,23	5,54	7,84	101,31	6,10
2024	26	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	150/10/5	4,37	2,79	6,03	66,90	12,18
2024	60	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	160	11,3	15,74	17,83	258,57	8,20
2024	60	РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	160	10,72	8,17	12,53	166,46	6,34
2024	52	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,80	0,05	18,35	77,68	0,25
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,55	0,72	12,77	65,11	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			555	18,90	22,22	63,83	538,46	16,55
Полдник								
2024	56	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,20	7,50
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	9,91	9,86	6,73	155,29	0,07
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (аллергики)	60	9,87	8,14	4,99	132,50	0,00
2011	205	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	110	3,27	6,80	19,95	154,82	1,70
2011	205	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (аллергики)	110	3,32	10,09	21,19	188,91	0,34
2024	16	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/4	0,13	0,00	6,75	28,19	0,66
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	8,22	6,44	24,93	191,33	0,04
2024	39	ПРЯНИКИ (аллергики)	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			436	22,55	23,29	65,86	567,42	9,97
Всего				53,54	58,79	198,90	1 545,58	628,30