



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

МЕНЮ
5 день
Если 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая 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	45	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,54	6,28	22,32	164,39	0,33
2024	50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	130	2,43	10,32	20,65	185,06	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
2012	368	БАНАН	95	1,43	0,48	15,95	80,20	9,50
Итого			407	7,31	7,26	59,30	336,34	12,22
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	170	3,70	4,25	6,60	73,50	1,19
2012	368	БАНАН (аллергии)	95	1,43	0,48	15,95	80,20	9,50
Итого			170	3,70	4,25	6,60	73,50	1,19
Обед								
2024	29	СЕЛЬДЬ, САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	20/20	3,72	3,74	1,71	55,41	0,80
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ЗЕЛЕНЬЮ	150/20	6,48	6,54	13,78	140,18	7,46
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ЗЕЛЕНЬЮ (аллергии)	150/20	7,05	4,59	15,09	129,94	13,00
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	50	9,08	9,51	8,91	157,36	0,06
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ (аллергии)	50	9,62	6,83	10,96	143,63	0,00
2012	333	КАБАЧКИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	110	1,27	2,49	7,87	59,44	6,18
2012	333	КАБАЧКИ ТУШЕННЫЕ (аллергии)	110	0,61	0,31	4,69	24,44	6,30
2024	22	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,09	0,08	12,61	52,03	0,82
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	150	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			555	22,63	23,07	61,53	547,41	15,32
Полдник								
2024	58	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	40	0,52	0,04	1,95	10,34	79,50
2024	55	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	50	9,99	5,12	15,67	148,65	0,32
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ (аллергии)	50	9,62	6,83	10,96	143,63	0,00
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,45	3,77	14,04	100,19	6,50
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	130	2,47	0,49	20,16	95,22	10,20
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	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	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	4,37	1,98	24,96	135,02	0,09
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			410	18,17	11,34	87,13	525,29	686,41
Всего				51,81	45,92	214,56	1 482,54	715,14