



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

МЕНЮ
7 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	32	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	10	0,29	0,02	0,61	3,78	0,39
2024	61	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	9,77	17,67	2,08	206,47	0,17
2024	47	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)	110	4,84	1,27	31,61	157,01	0,00
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	6,98	28,29	0,02
2012	368	ГРУША	95	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			400	11,23	18,11	25,82	313,78	5,33
II Завтрак								
2024	62	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	3,10	4,50	8,10	72,00	0,54
2012	368	ГРУША (аллергии)	95	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75
Итого			180	3,10	4,50	8,10	72,00	0,54
Обед								
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	40	0,44	2,06	1,49	26,98	25,38
2024	28	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	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 (аллергии)	150/10/5	4,37	2,79	6,03	66,90	12,18
2011	274	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	60	8,22	13,21	11,96	199,84	1,54
2011	274	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (аллергии)	60	8,78	15,30	13,67	227,53	6,73
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 АБРИКОСОВЫЙ	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
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			560	17,48	25,59	76,13	611,81	639,52
Полдник								
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	11,89	9,35	0,31	132,55	0,41
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (аллергии)	60	9,87	8,14	4,99	132,50	0,00
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	110	2,10	4,00	12,70	96,01	8,14
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергии)	110	1,89	0,38	15,41	72,83	7,80
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	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	40	5,10	3,98	19,21	133,33	0,03
2024	39	ПРЯНИКИ (аллергии)	20	1,18	0,94	25,00	71,30	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,01	0,17	8,46	40,68	0,00
Итого			397	20,24	17,54	49,66	437,78	8,75
Всего				52,05	65,74	159,71	1 435,37	654,14