

ГБДОУ детский сад №110 Фрунзенского района Санкт-Петербурга



МЕНЮ

9 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 (аллергии)	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
2024	24	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,51	6,61	22,75	169,02	0,33
2024	50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	130	2,43	10,32	20,65	185,06	0,00
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,11	2,56	12,05	84,64	0,48
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	150	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2012	368	ЯБЛОКО	95	0,38	0,38	9,31	39,65	9,50
Итого			395	10,34	11,49	52,11	352,46	10,35
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	3,20	3,75	5,80	67,00	1,05
2012	368	ЯБЛОКО (аллергии)	95	0,38	0,38	9,31	39,65	9,50
Итого			150	3,20	3,75	5,80	67,00	1,05
Обед								
2024	43	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,52	9,60	10,00
2024	44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/20/5	7,14	8,10	7,76	135,20	6,33
2024	44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	150/20/5	7,56	5,47	8,03	111,63	11,94
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	6,21	1,88	6,58	68,19	0,46
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ (аллергии)	50	9,62	6,83	10,96	143,63	0,00
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,52	3,97	20,43	117,80	10,32
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	130	2,47	0,49	20,16	95,22	10,20
2024	3	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	150	0,09	0,06	25,05	98,54	0,24
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	150	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,59	10,25	52,27	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			585	18,89	14,86	80,07	522,39	27,35
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,46	2,23	0,14	30,46	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	14,79	12,78	12,62	229,71	16,25
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (аллергии)	160	14,37	10,68	11,42	199,79	14,74
2024	57	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	150	0,18	0,04	10,30	43,41	5,18
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	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			395	22,92	17,21	56,50	479,39	21,52
Всего				55,35	47,31	194,48	1 421,24	60,27