

ГБДОУ детский сад №110 Фрунзенского района Санкт-Петербурга



МЕНЮ **1 день** **Сад 12 часов**

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	
			Белки , г	Жиры , г	Углеводы, г			
оник реце								
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,84	3,56	10,28	89,17	0,08
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергии)	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	5,65	8,97	29,10	220,16	0,39
2011	183	КАША ЖИДКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ (аллергии)	150	3,63	10,64	26,13	214,64	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,91	0,03
2024	ТК № 1	БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,02
Итого			460	11,13	13,03	66,47	430,24	10,52
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	4,00	3,00	6,00	96,03	1,40
2024	ТК № 1	БАНАН СВЕЖИЙ (аллергии)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,02
Итого			200	4,00	3,00	6,00	96,03	1,40
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	50	0,85	3,04	4,46	50,02	14,64
2024	ТК № 3	БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/10/20	4,82	4,52	0,73	62,89	0,94
2024	ТК № 3	БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	170/10/20	3,51	2,68	1,38	43,58	6,07
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	6,96	2,06	1,72	53,41	0,72
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергии)	70	12,65	9,44	10,96	179,15	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,56	4,32	16,84	116,96	7,83
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергии)	130	2,18	0,44	17,79	84,02	9,00
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,11	118,77	0,24
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			715	19,48	15,04	81,55	538,94	24,37
Полдник								
2024	ТК № 6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	29,18	16,75	27,60	386,03	0,31
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	140	2,76	10,23	22,53	193,58	11,40
2012	361	СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	30	0,10	0,04	4,37	19,98	1,18
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2024	ТК № 7	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
Итого			430	33,18	18,13	70,71	588,21	5,09
Всего				67,79	49,20	224,73	1 653,42	41,38