

ГБДОУ детский сад №110 Фрунзенского района Санкт-Петербурга



МЕНЮ 10 день Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,26	3,21	16,13	97,25	4,44
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергии)	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2024	ТК № 60	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	5,60	5,46	27,14	180,59	0,52
2024	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	150	1,35	0,19	23,89	102,64	0,00
2024	ТК № 61	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,94	2,43	10,30	75,48	0,55
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2024	ТК № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	49,52	0,70
2024	ТК № 16	ПЕЧЕНЬЕ (аллергии)	21	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
Итого			480	12,60	13,60	58,08	402,84	6,21
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	1,10
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
Итого			200	2,79	5,00	13,07	90,76	1,10
Обед								
2024	ТК № 62	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	175/15/10	7,16	7,24	11,25	144,06	6,25
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	180/15/5	5,74	13,76	4,85	166,31	11,54
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	16,40	17,36	33,40	355,48	15,85
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (аллергии)	200	17,33	11,	38,15	322,36	16,27
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,03	7,01	30,03	0,93
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			690	28,28	25,81	81,05	676,36	28,03
Полдник								
2024	ТК № 63	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	70	11,46	4,44	8,12	118,15	0,59
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергии)	70	12,65	9,44	10,96	179,15	0,00
2024	ТК № 64	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К, БРЮКВА)	130	2,64	8,60	17,29	157,81	10,14
2024	ТК № 64	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К, БРЮКВА) (аллергии)	130	2,20	10,07	16,06	164,03	10,08
2024	ТК № 65	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,79	0,05	14,14	60,81	0,25
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	60	5,09	6,85	21,20	167,26	6,55
2024	ТК № 42	ПРЯНИКИ (аллергии)	30	1,77	10,41	12,10	109,80	0,00
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
Итого			480	22,30	20,25	75,59	575,42	17,53
Всего				65,97	64,66	227,79	1 745,38	52,87

Повар