

ГБДОУ детский сад №110 Фрунзенского района Санкт-Петербурга



МЕНЮ **2 день** **Сад 12 часов**

Сборник рецептов	№ 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 № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5,37	8,10	27,49	204,93	0,50
2024	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	150	1,35	0,19	23,89	102,64	0,00
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,14	2,43	12,85	86,45	0,52
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
2024	ТК № 1	БАНАН СВЕЖИЙ (аллергии)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,02
2024	ТК № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	49,52	0,70
2024	ТК № 42	ПРЯНИКИ (аллергии)	30	1,77	10,41	12,10	109,80	0,00
Итого			580	13,47	16,44	69,08	481,15	66,16
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								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,59	3,09	1,86	38,71	13,26
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	190/10/1	4,16	4,91	11,53	107,23	3,73
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	190/10/1	4,09	2,80	6,11	65,96	8,45
2024	ТК № 12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	220	26,77	15,01	20,95	355,49	19,86
2024	ТК № 12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (аллергии)	220	24,64	24,35	18,22	418,77	19,20
2024	ТК № 13	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	1,01	0,06	19,57	83,71	0,32
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			681	34,65	23,64	67,98	655,03	37,17
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	8,12	5,07	6,47	104,13	0,28
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергии)	70	12,65	9,44	10,96	179,15	0,00
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	2,80	5,43	18,39	134,07	8,85
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	140	2,76	10,23	22,53	193,58	11,40
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	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 № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	ТК № 16	ПЕЧЕНЬЕ	21	1,58	2,06	15,62	87,57	0,00
Итого			436	14,39	12,87	65,02	433,76	12,73
Всего				65,30	57,95	215,15	1 660,70	117,16