

ГБДОУ детский сад №110 Фрунзенского района Санкт-Петербурга



МЕНЮ

3 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,62	8,61	10,82	127,32	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергии)	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2024	ТК № 17	ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	200	17,22	20,32	6,04	276,29	40,31
2011	183	КАША ЖИДКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ (аллергии)	150	3,63	10,64	26,13	214,64	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,01	34,11	1,20
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
Итого			432	19,04	28,94	24,87	437,72	41,51
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	4,00	3,00	6,00	96,03	1,40
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
Итого			200	4,00	3,00	6,00	96,03	1,40
Обед								
2024	ТК № 18	САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА)	50	0,59	3,07	1,97	38,32	39,59
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/15/5	5,61	10,09	5,43	137,99	7,30
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	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70/25	11,35	10,63	9,66	182,62	0,54
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (аллергии)	70/25	10,59	8,68	5,66	142,94	0,34
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6,60	3,51	29,87	177,14	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	130	7,26	1,90	32,89	177,45	0,00
2024	ТК № 19	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,45	25,80	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			705	27,72	28,35	77,28	681,26	47,43
Полдник								
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	10,29	9,38	2,74	136,42	0,45
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергии)	70	10,31	8,01	7,45	142,83	0,34
2008	337	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	135	1,03	1,39	7,78	48,61	10,45
2008	337	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) (аллергии)	135	1,01	0,50	7,70	40,16	10,35
2024	ТК № 59	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	180	0,00	0,00	17,98	71,76	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	6,07	2,32	35,05	185,31	0,13
2024	ТК № 16	ПЕЧЕНЬЕ (аллергии)	21	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
Итого			465	18,71	13,27	72,03	482,89	11,03
Всего				69,47	73,56	180,18	1 697,90	101,37