



ГБДОУ детский сад №110 Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
Заведующий  
Шорникова И.А./

**МЕНЮ**  
**5 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 (аллергики)                         | 25        | 1,88              | 0,73    | 12,85       | 65,50                         | 0,00          |
| 2024             | ТК № 30       | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ                        | 150       | 6,16              | 7,25    | 29,63       | 208,98                        | 0,52          |
| 2011             | 183           | КАША ЖИДКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ (аллергики)            | 150       | 3,63              | 10,64   | 26,13       | 214,64                        | 0,00          |
| 2024             | ТК № 31       | ЧАЙ С САХАРОМ                                         | 180       | 0,14              | 0,00    | 6,09        | 24,91                         | 0,03          |
| 2024             | ТК № 32       | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                         | 100       | 0,40              | 0,40    | 9,80        | 47,00                         | 4,00          |
| Итого            |               |                                                       | 460       | 7,96              | 10,86   | 61,65       | 378,14                        | 8,99          |
| II Завтрак       |               |                                                       |           |                   |         |             |                               |               |
| 2024             | ТК № 33       | КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ                                  | 200       | 2,93              | 5,00    | 13,49       | 90,89                         | 1,40          |
| 2024             | ТК № 32       | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)                             | 100       | 0,40              | 0,40    | 9,80        | 47,00                         | 4,00          |
| Итого            |               |                                                       | 200       | 2,93              | 5,00    | 13,49       | 90,89                         | 1,40          |
| Обед             |               |                                                       |           |                   |         |             |                               |               |
| 2024             | ТК № 34       | ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)                             | 50        | 0,65              | 0,05    | 2,46        | 13,06                         | 100,49        |
| 2012             | 73            | РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ  | 180/10/10 | 4,04              | 6,24    | 6,72        | 104,07                        | 3,96          |
| 2012             | 73            | РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики) | 180/10/10 | 4,31              | 2,84    | 7,45        | 72,67                         | 9,20          |
| 2024             | ТК № 35       | КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ                          | 70        | 12,39             | 11,28   | 10,09       | 191,26                        | 0,00          |
| 2024             | ТК № 35       | КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)              | 70        | 12,65             | 9,44    | 10,96       | 179,15                        | 0,00          |
| 2011             | 142           | КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ                   | 150       | 3,25              | 9,53    | 22,96       | 195,58                        | 10,59         |
| 2011             | 142           | КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (аллергики)       | 150       | 2,41              | 10,16   | 19,13       | 177,91                        | 9,67          |
| 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 (аллергики)                             | 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            |               |                                                       | 710       | 24,65             | 28,26   | 77,38       | 673,79                        | 115,97        |
| Полдник          |               |                                                       |           |                   |         |             |                               |               |
| 2008             | 309           | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                                         | 200       | 12,00             | 16,08   | 22,49       | 283,08                        | 11,07         |
| 2008             | 309           | РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)                          | 200       | 12,60             | 18,15   | 25,90       | 317,34                        | 9,67          |
| 2012             | 393           | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                         | 193/7     | 0,20              | 0,01    | 8,01        | 34,11                         | 1,20          |
| 2012             | 392           | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                             | 180       | 0,19              | 0,00    | 10,09       | 41,11                         | 0,04          |
| 2024             | ТК № 28       | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 25        | 1,66              | 0,22    | 10,60       | 50,99                         | 0,00          |
| 2008             | 464           | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                                    | 60        | 5,35              | 4,10    | 38,78       | 213,41                        | 0,00          |
| 2024             | ТК № 42       | ПРЯНИКИ (аллергики)                                   | 30        | 1,77              | 10,41   | 12,10       | 109,80                        | 0,00          |
| Итого            |               |                                                       | 492       | 19,21             | 20,41   | 79,88       | 581,59                        | 12,27         |
| Всего            |               |                                                       |           | 54,75             | 64,53   | 232,40      | 1 724,41                      | 138,63        |