

ГБДОУ детский сад №110 Фрунзенского района Санкт-Петербурга



МЕНЮ

7 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 № 43	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	17,21	18,47	12,67	286,14	1,35
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
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого			532	19,43	27,39	41,80	494,57	7,55
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	4,00	3,00	6,00	96,03	1,40
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергии)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого			200	4,00	3,00	6,00	96,03	1,40
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,54	3,08	1,71	37,76	12,27
2024	ТК № 44	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	170/15/15	6,25	10,47	9,00	162,96	7,60
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
2024	ТК № 45	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	70	9,88	14,25	12,54	221,47	2,31
2024	ТК № 45	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ) (аллергии)	70	10,21	6,73	12,79	152,53	6,70
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,46	2,42	34,97	183,70	0,00
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергии)	150	5,34	0,63	34,19	163,93	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,17	0,03	7,47	29,54	0,15
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 № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,12	0,43	7,71	39,30	0,00
Итого			695	24,74	30,86	81,88	715,52	22,33
Полдник								
2024	ТК № 46	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	11,44	8,78	2,90	136,23	0,31
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергии)	70	12,65	9,44	10,96	179,15	0,00
2008	175	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ	130	5,17	13,13	11,44	185,40	32,46
2008	175	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ (аллергии)	130	2,77	10,02	4,66	120,49	32,95
2024	ТК № 47	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,18	12,80	63,15	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 № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2011	431	БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	55	4,94	1,91	32,84	168,26	0,14
2024	ТК № 42	ПРЯНИКИ (аллергии)	30	1,77	10,41	12,10	109,80	0,00
Итого			485	25,20	24,91	81,31	659,33	32,91
Всего				73,37	86,16	210,99	1 965,45	64,19