

ГБДОУ детский сад №110 Фрунзенского района Санкт-Петербурга



МЕНЮ

8 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 № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	4,59	4,66	26,30	166,29	0,57
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№ 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,96	0,24	9,00	45,60	38,00
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергии)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого			480	9,95	10,54	64,28	395,59	43,53
II Завтрак								
2024	ТК № 49	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,80	5,00	13,14	90,07	0,60
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергии)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого			200	2,80	5,00	13,14	90,07	0,60
Обед								
2011	77	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	50	2,80	4,20	5,58	71,40	2,82
2024	ТК № 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/30/1	6,04	2,98	8,03	83,41	4,84
2024	ТК № 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	170/30/1	5,88	4,16	7,98	92,77	9,41
2024	ТК № 51	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	10,70	14,40	6,26	197,37	0,52
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергии)	70	12,65	9,44	10,96	179,15	0,00
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2,86	2,58	12,77	86,64	9,84
2011	317	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (аллергии)	140	1,14	0,15	6,20	31,10	8,16
2024	ТК № 52	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,30	0,09	13,89	58,91	0,16
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
Итого			686	25,90	25,16	67,86	604,02	18,18
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	50	0,61	0,05	6,26	28,54	0,98
2024	ТК № 66	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	36,10	21,40	30,62	469,52	0,39
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	140	2,76	10,23	22,53	193,58	11,40
2008	442	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	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 № 53	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			450	39,11	22,21	65,34	627,86	4,97
Всего				77,76	62,91	210,62	1 717,54	67,28