

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №28 Пушкинского района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_/Сушкова Л.М./

## МЕНЮ

### Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	^Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	62	0
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ' ЖИДКАЯ	205	7,2	8,3	35	262	0,5
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	4,5	5,4	30	186	0
	ТК№038	ЧАИ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1		8,5	36	1,1
2012	392	ЧАИ С САХАРОМ (аллергики)	180			7,4	30	0
Итого			428	10,5	12,4	50,5	360	1,6
<b>II Завтрак</b>								
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,8	66	6
Итого			150	0,6	0,6	14,8	66	6
<b>Обед</b>								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫИ	50	0,4		0,9	7	1
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,2	4,4	7,7	87	3,1
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	250	2,4	4,5	19,3	128	9,5
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	13,1	11,7	3,5	171	0,4
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	4,9	19,5	134	9
	ТК№039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	23,6	97	0,9
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК N°004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			725	23,9	21,9	76,1	599	14,4
<b>Полдник</b>								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТМЦЫ	200	21,4	26	33,2	453	1,4
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,5	2	3,5	154	3
2012	392	ЧАИ С САХАРОМ (аллергики)	180			7,9	31	0
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4,5	2,6	17,5	110	0
Итого			455	33,1	30,8	64,8	768	4,4
Всего				68,1	65,7	206,2	1793	26,4