

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		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	29	1,4	2	15,3	66	1,75
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	49	1,4	2,5	2,9	40	2,1
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,4	20,8	2,8	259	0,2
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)	200	3,8	6,8	23,1	168	0
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
2012	392	ЧАИ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		7,9	32	0
Итого			408	21	27,7	33,7	449	4,55
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,5	15,5	71	3
Итого			150	0,6	0,5	15,5	71	3
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	50	0,4		1,3	7	2
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,4	4,1	6,2	69	8,7
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (аллергики)	250	1,7	4,2	8,6	80	12,2
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	9,1	11,3	14,9	197	1
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,2	5,9	33	240	0
2012	392	ЧАИ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,1		8,2	34	0,2
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			751	20,3	21,9	77,7	617	11,9
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	16	16,1	14,2	314	19,98
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1		16,9	65	2,3
2012	392	ЧАИ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		7,4	30	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ .	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
	ТК№005	ИОГУРТ В ИНДУПАК.	100	2,8	2,5	4,5	57	0
Итого			520	21,7	19,3	53,9	526	22,28
Всего				63,6	69,4	180,8	1663	41,73