

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	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	62	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6	8	27	203	0,5
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	5,5	4,6	37,5	214	0
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,6	107	0,6
2012	392	ЧАИ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		7,4	30	0
Итого			415	13	15,3	49,6	372	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	179	1	0,2	17,8	78	1,44
2012	392	ЧАИ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		9,8	40	0
Итого			179	1	0,2	17,8	78	1,44
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,8	7,4	6	95	3,9
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,1	6,2	7,7	107	5,2
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (аллергики)	250	1,8	4,2	8,8	81	12,9
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10,1	5,3	20,1	165	0,4
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,5	2	9,9	68	5,96
2012	392	ЧАИ С САХАРОМ	180/6			8,4	34	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
Итого			731	21,1	21,9	75,6	586	15,46
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23,4	15,4	21	322	0,2
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	2,9	4,6	23,8	148	12
2006	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОБ	200	6	4	9,8	99	1,1
2012	392	ЧАИ С САХАРОМ (аллергики)	1.80	0,1		7,4	30	0
		МАНДАРИН СВЕЖИИ	100	0,8	0,2	7,5	38	15,2
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	0	2,3	3	26	111	0
Итого			460	32,5	22,6	64,3	570	16,5
Всего				67,6	60	207,3	1606	34,5