

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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	2,3	3,9	9,7	92	0
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,2	10	26,8	209	0,8
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	200	4,5	5,1	32	191	0
	ТК№040	ЧАИ С МОЛОКОМ	1180	3,2	2,8	13,6	77	0,5
2012	392	ЧАИ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,1		7,4	30	0
Итого			420	11,7	16,7	50,1	378	1,3
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								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45	1,9
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,7	5,4	12	118	6
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергии)	250	2,4	4,5	19,3	128	9,5
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	20,3	20,9	26,2	373	11,9
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,8	1,7	3,5	37	0
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,9	0,1	14,6	64	0,3
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
Итого			752	32	32	83,9	754	20,1
Полдник								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИИ	50	0,6	0,1	1,9	12	5
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7,6	8,1	28,9	220	0,1
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергии)	147	4,5	3,9	25,5	156	0
	ТК№038	ЧАИ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1		8,5	36	1,1
2012	392	ЧАИ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,1		7,4	30	0
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	8,7	5,5	30,6	206	0
Итого			463	17	13,7	69,9	474	6,2
Всего				61,3	62,9	219,4	1677	30,6