

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №28 Пушкинского района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_/Сушкова Л.М./

## МЕНЮ

### Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	39	1,7	2,5	18,7	80	2,13
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,1	6,8	27,9	232	0,5
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	4,5	3,7	30	171	0
2012	392	ЧАИ С САХАРОМ	180/6			8,4	34	0
Итого			430	6,8	9,3	55	346	2,63
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,1	77	3,6
2012	392	ЧАИ С САХАРОМ (аллергики)	180			9,8	39	0
Итого			180	0,9	0,2	18,1	77	3,6
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45	1,9
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,4	7,2	10,5	127	5,3
2008	89	РАССОЛЬНИК (аллергики)	250	1,7	4,3	12,7	97	6,6
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	11,1	12,9	2,5	169	0,5
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4	3,4	19,4	122	0
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,1	0,1	9,5	40	0,7
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
Итого			714	23,9	27,5	69,5	620	8,4
<b>Полдник</b>								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	40	0,3		1	6	1,6
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,5	15,4	16,9	277	8,6
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,9	0,1	14,6	63	0,3
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2	0,2	12,7	61	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,1	3,3	28,6	159	0
Итого			449	24,8	19	73,8	566	10,5
Всего				56,4	56	216,4	1609	25,13