

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №28 Пушкинского района Санкт-Петербурга

_____/Сушкова Л.М./

МЕНЮ**Сад 12 часов**

Сборник' рецептур	№ техА. 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	1,3	2	14,9	64	1,7
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,2	8,3	35	226	0,5
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	4,2	5,9	29,5	187	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		8,1	32	0
Итого			414	11,3	12,7	62,6	374	2,7
II Завтрак								
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
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,2	4	20,8	140	3,1
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	11,2	4	6,1	105	0,2
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	2,7	2,8	11,2	82	8,4
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	181	0,1	0,1	14,2	59	1,1
	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			651	22,8	11,9	75,8	503	12,8
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,5	12,6	10,2	104	0
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	3,2	19,6	120	9,2
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,7	0,2	10,6	51	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,2	3,3	28,9	161	0
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,5	2	3,5	154	3
2012	392	ЧАИ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1	-	8,4	34	0
	ТК№005	ИОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,8	2,5	4,5	57	0
Итого			565	29,6	23,8	77,3	647	12,2
I Всего				64,6	48,6	233,8	1601	31,3