

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №28 Пушкинского района Санкт-Петербурга

_____ /Сушкова Л.М./

МЕНЮ

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименований блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	62	0
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,5	2,5	3	41	2,2
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,4	20,8	2,8	259	0,2
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)	200	4,1	6,9	24,3	175	0
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,6	107	0,6
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180			7,9	31	0
Итого			410	23,9	30,6	28,4	469	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	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,5	2,5	3,8	41	1,5
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,6	6,7	11,5	128	4,4
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (аллергики)	250	1,8	4,3	13,1	99	6,7
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,7	15,3	11,4	229	0,1
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,4	5,6	15,6	122	6,6
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,3	0,1	14,9	63	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			715	23,1	31,2	80,7	700	12,6
Полдник								
2008	213	ЯИЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,2	2	9,8	88	5,9
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ ;	50	3,8	5	43,2	223	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,1		8,2	34	0,2
	ТК№005	ИОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,8	2,5	4,5	57	0
Итого			560	15,5	14,2	76,6	514	6,1
Всего				63,1	76,5	201,2	1754	24,7