

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	30	3,4	6,9	10	69	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6	8	27	203	0,5
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	5,3	4,5	36,4	207	0
	ТК№040	ЧАИ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77	0,5
2012	392	ЧАИ С САХАРОМ (аллергики)	180			7,9	31	0
Итого			415	12,6	17,7	50,6	349	1
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								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	50	0,4		1,3	7	2
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОИ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	4,3	4,7	12,3	111	6,5
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	250	2,4	4,5	19,3	128	9,5
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	16,9	9,3	2,7	182	12,9
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-И ВАРИАНТ)	150	2,6	6,7	14	132	10
	ТК№046	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			22,9	92	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,2	12,7	61	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
Итого			730	28,1	21,7	78,8	651	31,4
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,9	11,7	17,1	249	0,2
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	2,9	4,6	23,8	148	12
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,4	6,8	53	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	4	9,9	100	1,11
2012	392	ЧАИ С САХАРОМ-(аллергики)	180			7,9	31	0
		МАНДАРИН СВЕЖИИ	100	0,8	0,2	7,5	38	15,2
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,4	8,4	36,3	237	0
Итого			510	30,1	26,7	77,6	677	16,61
Всего				71,7	66,3	225,1	1754	52,61