

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №28 Пушкинского района Санкт-Петербурга

_____/Сушкова Л.М./

МЕНЮ**Сад 12 часов**

Сбор- ник рецептур	№ карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	62	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,7	9,7	24,4	211	0,5
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)	200	3,8	6,8	23,1	168	0
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
2012	392	ЧАИ С САХАРОМ (аллергики)	180			7,9	31	0
Итого			415	12,7	16,2	44,1	357	1
II Завтрак								
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИИ	100	1,5	0,5	21	96	4,02
Итого			100	1,5	0,5	21	96	4,02
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫИ	50	0,4		0,9	7	1
* 2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,1	6,3	7,6	107	4,9
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (аллергики)	250	1,7	4,2	8,6	80	12,2
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	14,7	0,5		165	0,6
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	1	1,2	15	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,1	21,4	144	10,3
	ТК№038	ЧАИ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1		8,5	36	1,1
2012	392	ЧАИ С САХАРОМ (аллергики)	180			7,4	30	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			753	26	13,7	60,5	577	17,9
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	14,4	14,4	12,8	191	18
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,1	0,1	9,4	40	0,7
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ .	15	1	0,1	6,4	31	0
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	4,9	3,4	29,9	170	5,7
	ТК№005	ИОГУРТ В ИНДУПАК.	100	2,8	2,5	4,5	57	0
Итого			550	23,2	20,5	63	489	24,4
Всего				63,4	50,9	188,6	1519	47,32