

Согласовано

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 81 Центрального района СПб

_____/Бондаренко В.А./

МЕНЮ

2 ноября 2021 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|-------------------|---------------|---|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 3,2 | 4,1 | 7 | 62 | 0 |
| 2012 | 10 | САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО | 45 | 1,3 | 3 | 2,6 | 42 | 1,6 |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 15,4 | 21 | 2,9 | 149 | 0 |
| | ТК-043 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,8 | 3,2 | 15,6 | 107 | 0,9 |
| Итого | | | 405 | 23,7 | 31,3 | 28,1 | 360 | 2,5 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | ТК-002 | ГРУША СВЕЖАЯ | 135 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 71 | 15,08 |
| Итого | | | 135 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 71 | 15,08 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 40 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 45 | 0,4 | 0,1 | 3,6 | 37 | 3,15 |
| 2012 | 76 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5 | 5,5 | 4,5 | 4 | 165 | 6,4 |
| 2012 | 305 | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ | 70 | 14,1 | 18 | 22,9 | 309 | 0,5 |
| 2012 | 324 | ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ | 155 | 2,5 | 5,8 | 16,1 | 125 | 5,77 |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 180 | 0,4 | | 7 | 102 | 0 |
| | ТК-016 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51 | 0 |
| | ТК-021 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,9 | 0,8 | 12,9 | 66 | 0 |
| Итого | | | 715 | 26,5 | 29,4 | 77,1 | 855 | 15,82 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 213 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 61 | 0 |
| 2008 | 129 | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 140 | 1,4 | 0,1 | 6,9 | 36 | 7,2 |
| | ТК-016 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51 | 0 |
| | ТК-018 | ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 3,8 | 5 | 43,2 | 223 | 0 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ | 180/15 | 0,1 | | 8,2 | 34 | 1,2 |
| | ТК-005 | ЙОГУРТ В ИНД, УПАКОВКЕ | 70 | 2 | 1,8 | 3,2 | 40 | 0,5 |
| Итого | | | 510 | 13,9 | 11,6 | 72,4 | 445 | 8,9 |
| Всего | | | | 64,7 | 72,8 | 193,1 | 1731 | 42,3 |