

Согласовано

Заведующий  
ГБДОУ детский сад № 81 Центрального района СПб  
\_\_\_\_\_ /Бондаренко В.А./

## МЕНЮ

10 ноября 2021 г.

### Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,8	68	6
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,5	2,7	3	41	5,5
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	145	14,9	20,4	2,8	145	0
	TK-028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	1,2
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>20,6</b>	<b>27,6</b>	<b>34,3</b>	<b>338</b>	<b>12,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
	TK-002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,5	15,5	71	15
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>15,5</b>	<b>71</b>	<b>15</b>
<b>Обед</b>								
	TK-015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	55	0,4		1,3	7	2,5
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	5,5	8,2	7,4	115	17,6
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	9,1	11,3	14,9	197	1,4
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,2	5,9	33	240	0
2012	393	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,1		8,2	34	1,2
	TK-3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
	TK-004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>756</b>	<b>24,4</b>	<b>26</b>	<b>78,9</b>	<b>663</b>	<b>22,7</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	16	16,1	14,2	314	30
	TK-049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1		16,9	65	11,8
	TK-016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	TK-004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
	TK-005	ЙОГУРТ В ИНД, УПАКОВКЕ	100	2,8	2,5	4,5	57	0,7
<b>Итого</b>			<b>520</b>	<b>21,7</b>	<b>19,3</b>	<b>53,9</b>	<b>526</b>	<b>42,5</b>
<b>Всего</b>				<b>67,3</b>	<b>73,4</b>	<b>182,6</b>	<b>1598</b>	<b>92,9</b>