

Согласовано

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

МЕНЮ

12 октября 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		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	6,9	10	69	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,1	8,1	27,9	205	1,3
	ТК-040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77	0,2
Итого			415	11,7	17,8	51,5	351	1,5
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	184	0,9	0,2	18,6	79	3,7
Итого			184	0,9	0,2	18,6	79	3,7
Обед								
	ТК-014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	51	0,5	0,1	1,9	12	5,3
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	5,7	5	20,2	149	6,4
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	195	25,8	9,3	22,3	302	18,4
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,4	0,2	17,3	75	69
	ТК-003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
	ТК-012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			672	34,9	15,3	78,4	621	99,1
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	65	10	6,1	3,7	109	1,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	135	2,8	4,8	18,2	124	9,57
	ТК-048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	21,7	88	1,6
	ТК-003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,3	0,9	25,9	130	0
Итого			445	18,2	12	75,9	482	12,47
Всего				65,7	45,3	224,4	1533	116,77