

Согласовано

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

**МЕНЮ**

18 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,8	68	6
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	7,2	8,3	35	226	1,3
	ТК-028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	1,2
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>11,4</b>	<b>12,8</b>	<b>63,5</b>	<b>378</b>	<b>8,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	176	0,9	0,2	17,8	76	3,5
<b>Итого</b>			<b>176</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,8</b>	<b>76</b>	<b>3,5</b>
<b>Обед</b>								
	ТК-015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4		1,3	7	2,5
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	3,6	4,5	20	147	4,8
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	12,4	4,6	15	151	0,4
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	1,8	0,1	8,5	75	16,42
	ТК-042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	22,7	105	1,8
	ТК-016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК-021	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
<b>Итого</b>			<b>699</b>	<b>21,9</b>	<b>10,3</b>	<b>91</b>	<b>602</b>	<b>25,92</b>
<b>Полдник</b>								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,5	12,6	10,2	104	0
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	2,5	19,6	99	5,3
	ТК-3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,8	7,1	24,8	103	0
	ТК-022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180					0
	ТК-5	ЙОГУРТ В ИНД, УПАКОВКЕ	100	2,8	2,5	4,5	57	0,7
<b>Итого</b>			<b>565</b>	<b>23</b>	<b>24,8</b>	<b>65,5</b>	<b>394</b>	<b>6</b>
<b>Всего</b>				<b>57,2</b>	<b>48,1</b>	<b>237,8</b>	<b>1450</b>	<b>43,92</b>