

Согласовано

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

## МЕНЮ

19 октября 2021 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	62	0
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,5	2,7	3	41	5,5
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
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>23,9</b>	<b>31</b>	<b>28,5</b>	<b>359</b>	<b>6,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК-002	ГРУША СВЕЖАЯ	145	0,6	0,5	15,5	71	15,08
<b>Итого</b>			<b>145</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>15,5</b>	<b>71</b>	<b>15,08</b>
<b>Обед</b>								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,4	0,1	3,9	41	3,5
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	13,6	17,4	23,6	305	0,5
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,4	5,6	15,6	122	5,6
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
<b>Итого</b>			<b>715</b>	<b>25,9</b>	<b>28,6</b>	<b>77,6</b>	<b>852</b>	<b>16</b>
<b>Полдник</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	155	1,8	0,2	8,4	42	8
	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	96	2,7	2,4	4,3	54	0,7
<b>Итого</b>			<b>511</b>	<b>15</b>	<b>12,3</b>	<b>75</b>	<b>465</b>	<b>9,9</b>
<b>Всего</b>				<b>65,4</b>	<b>72,4</b>	<b>196,6</b>	<b>1747</b>	<b>47,38</b>