

Согласовано

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 81 Центрального района СПб

/Бондаренко В.А./

МЕНЮ

24 ноября 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		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	25	1,2	1,7	13,1	56	4,98
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	55	1,6	2,5	3,2	41	2
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,4	21	2,9	149	0
	ТК-028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	1,2
Итого			410	21	27,6	31,9	330	8,18
II Завтрак								
	ТК-002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,5	15,5	71	15
Итого			150	0,6	0,5	15,5	71	15
Обед								
	ТК-015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	49	0,4		1,3	7	2,5
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	2,3	4,3	13,8	104	12,1
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
	ТК-3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	13	1	0,1	6,4	31	0
	ТК-004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	13	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			746	21,2	22,1	85,3	652	17,2
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	16	16,1	14,2	314	30
	ТК-016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК-004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	13	1,1	0,5	7,7	39	0
	ТК-005	ЙОГУРТ В ИНД, УПАКОВКЕ	100	2,8	2,5	4,5	57	0,7
	ТК-022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180					0
Итого			516	21,6	19,3	37	461	30,7
Всего				64,4	69,5	169,7	1514	71,08