

Согласовано

И.о. заведующего
ГБДОУ детский сад № 81 Центрального района СПб
_____ /Ионова О.В./

МЕНЮ

7 сентября 2022 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	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	150	15,3	18,7	2,8	240	0,2
	ТК№-028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	1,2
Итого			410	21	25,9	34,3	433	12,9
II Завтрак								
2012	368	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,8	66	0
Итого			150	0,6	0,6	14,8	66	0
Обед								
	ТК№-015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	42	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
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,7	19,9	18	324	9,5
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,1		8,2	34	1,2
	ТК№-003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1	0,1	6,4	31	0
	ТК№-004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			676	25,8	28,7	49	550	30,8
Полдник								
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200	10	10,8	38,8	293	0,2
	ТК№-049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1		16,9	65	11,8
	ТК№-016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№-004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
К/К	К/К	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	106	2,8	2,5	4,5	57	0
Итого			531	15,7	14	78,5	505	12
Всего				63,1	69,2	176,6	1554	55,7