

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

МЕНЮ  
12 мая 2025 г.  
Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                                                | Выход   | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |         | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |         |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука<br>высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                            | 30      | 3,2               | 4,1        | 7                | 62                                            | 0                     |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ<br>(крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5%<br>жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное<br>несоленое)                                                                                                               | 205     | 7,2               | 8,3        | 35               | 262                                           | 0,5                   |
|                               | ТК№0<br>38          | ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>(чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                                                                                         | 180/6/7 | 0,1               |            | 8,5              | 36                                            | 1,1                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 428     | 10,5              | 12,4       | 50,5             | 360                                           | 1,6                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |         |                   |            |                  |                                               |                       |
|                               | ТК<br>№010          | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ<br>(яблоки)                                                                                                                                                                                                                                                                         | 150     | 0,6               | 0,6        | 14,8             | 66                                            | 6                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 150     | 0,6               | 0,6        | 14,8             | 66                                            | 6                     |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |         |                   |            |                  |                                               |                       |
|                               | ТК№0<br>17          | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ<br>(огурцы соленые)                                                                                                                                                                                                                                                                | 50      | 0,4               |            | 0,9              | 7                                             | 1                     |
| 2012                          | 85                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ,<br>ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ<br>(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное<br>рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, мука пшеничная<br>высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.),<br>говядина б/к, петрушка (зелень)) | 221     | 4,1               | 4,5        | 7,7              | 87                                            | 3,2                   |
| 2012                          | 268                 | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ<br>(рыба треска филе, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности,<br>масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, соль<br>йодированная, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное<br>рафинированное)                                                                   | 80      | 13                | 11,8       | 3,6              | 172                                           | 0,4                   |
| 2012                          | 322                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ<br>(картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-<br>сливочное несоленое, соль йодированная)                                                                                                                                                       | 150     | 3                 | 4,8        | 19,5             | 134                                           | 9                     |
|                               | ТК№0<br>39          | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(яблоки, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                                                                                                          | 180     | 0,1               | 0,1        | 23,6             | 97                                            | 0,9                   |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                                 | 25      | 1,7               | 0,2        | 10,6             | 51                                            | 0                     |
|                               | ТК<br>№004          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                                  | 20      | 1,5               | 0,6        | 10,3             | 52                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 726     | 23,8              | 22         | 76,2             | 600                                           | 14,5                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |         |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 304                 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ<br>(куриная грудка филе, масло подсолнечное рафинированное, морковь,<br>лук репчатый, крупа рисовая, соль йодированная, вода питьевая)                                                                                                                                              | 200     | 21,3              | 26         | 32,5             | 449                                           | 1,4                   |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                                 | 25      | 1,7               | 0,2        | 10,6             | 51                                            | 0                     |
|                               | ТК№0<br>44          | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ<br>(сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная<br>кислота, вода питьевая)                                                                                                                                                                                     | 180     | 0,4               |            | 25               | 102                                           | 0,3                   |
| 2008                          | 479                 | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"<br>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное<br>несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, творог<br>5,0% жирности, дрожжи, соль йодированная, ванилин, масло<br>подсолнечное рафинированное)                                          | 50      | 7,3               | 2,3        | 29,3             | 144                                           | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 455     | 30,7              | 28,5       | 97,4             | 746                                           | 1,7                   |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |         | 65,6              | 63,5       | 238,9            | 1772                                          | 23,8                  |