

Согласовано

И.о. заведующего
ГБДОУ детский сад № 81 Центрального района СПб
Ионова О.В./**МЕНЮ**
13 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	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	15,2	18,6	2,8	240	0,2
	ТК№-043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,6	107	0,9
Итого			410	23,7	28,6	28,4	450	6,6
II Завтрак								
к/к	ТК№010	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	153	1,4	0,3	12,4	66	91,9
Итого			153	1,4	0,3	12,4	66	91,9
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,4	0,1	3,9	41	3,5
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	6,4	8,3	11,3	147	4,7
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	15	14	11,3	232	0,7
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	1	1,2	15	0
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,1	38,4	214	0
	ТК№-045	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
Итого			735	29,7	29,5	96,6	868	8,9
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
ТТК №-128	ТТК№-128	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	1,6	0,3	10,5	51	4,8
	ТК№-016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№-018	ПЕЧЕНЬЕ	40	3,8	5	43,3	223	0
2012	393	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,1		8,2	34	1,2
К/К	К/К	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	102	2,8	2,5	4,5	57	0
Итого			552	14,9	12,5	77,4	477	6
Всего				69,7	70,9	214,8	1861	113,4