

Согласовано

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

МЕНЮ

14 сентября 2022 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	6,9	10	69	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6	8	27	203	1,3
	ТК№-040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77	0,2
Итого			415	12,6	17,7	50,6	349	1,5
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	50	0,4		1,3	7	2,5
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	6,6	6,9	12,3	139	6,8
2008	239	БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	80	10,7	6,2	13,8	152	0,3
ТТК№ - 341	ТТК№ - 341	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150	2,3	7,3	14	137	6
	ТК№-046	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ И ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	180			18	68	1,8
	ТК№-056	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,2	12,7	61	0
	ТК№-021	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
Итого			730	23,9	21,4	85	630	17,4
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	95	16,9	11,5	16,2	241	0,2
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1	2,5	6,7	54	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10	111	2,98
2012	368	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,9	44	0
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,6	8,4	36	238	0
Итого			505	29	28,1	78,8	688	3,28
Всего				66,1	67,8	229,2	1733	22,18