

Согласовано

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

МЕНЮ

15 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,8	68	6
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ " ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,7	9,7	24,4	211	1,34
	ТК№-028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	1,2
Итого			415	10,9	14,2	52,9	363	8,54
II Завтрак								
2012	368	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	134	0,6	0,6	14,8	66	0
Итого			134	0,6	0,6	14,8	66	0
Обед								
	ТК№-015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4		1,3	7	2,5
2008	77	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10/5	6	8,2	8,2	133	5,5
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	75	14,3	0,6	0,5	64	0,6
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	1	1,2	15	0
2012	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5	21,3	147	5
	ТК№-038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1		6	26	0,8
	ТК№-016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№-012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			748	27,5	15,6	59,4	495	14,4
Полдник								
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7,5	8,1	28,7	218	0,1
к/к	К/К	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			5,8	23	0
	ТК№-003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	1,1	2	2,8	34	5,9
К/К	К/К	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100	2,8	2,5	4,5	57	0
Итого			520	12,4	12,7	48,2	363	6
Всего				51,4	43,1	175,3	1287	28,94