

Согласовано

Звездующий  
ГБДОУ детский сад № 81 Центрального района СПб  
\_\_\_\_\_ /Бондаренко В.А./**МЕНЮ**  
16 января 2023 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	25	1,2	1,7	13,1	56	4,98
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	7,2	8,3	35	226	1,3
	ТК№-028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	1,2
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>11,2</b>	<b>12,4</b>	<b>60,8</b>	<b>366</b>	<b>7,48</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	368	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,8	66	0
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,8</b>	<b>66</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№017	*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4		0,8	7	2,5
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	3,6	4,5	20	147	4,8
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	8,5	16,2	7,9	162	0,3
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	2,2	0,2	11,1	56	9,8
	ТК№-042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	22,7	105	1,8
	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
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>18,4</b>	<b>22</b>	<b>86</b>	<b>594</b>	<b>19,2</b>
<b>Полдник</b>								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,5	12,6	10,2	104	0
2008	125	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3	4,8	19,5	134	9,3
	ТК№-003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,7	0,2	10,6	51	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,1	3,6	28	159	0
	ТК№-022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,5	2	3,5	154	13,5
<b>Итого</b>			<b>465</b>	<b>26,8</b>	<b>23,2</b>	<b>71,8</b>	<b>602</b>	<b>22,8</b>
<b>Всего</b>				<b>57</b>	<b>58,2</b>	<b>233,4</b>	<b>1628</b>	<b>49,48</b>