

Согласовано

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

МЕНЮ

16 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	62	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,1	6,8	27,9	232	1,3
	ТК№-035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6			8,4	34	0
Итого			421	8,3	10,9	43,3	328	1,3
II Завтрак								
	ТК№-020	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	134	1,2	0,3	10,9	58	80,4
Итого			134	1,2	0,3	10,9	58	80,4
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	55	0,9	3,2	4,4	50	2,09
2012	73	РАССОЛЬНИК С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,6	6,7	9,9	122	5,2
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	9,7	9,7	0,1	126	0,3
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	4	3,4	19,4	122	0
к/к	К/К	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			5,8	23	0
	ТК№-021	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,9	0,8	12,9	66	0
	ТК№-016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
Итого			722	23,8	24	63,1	560	7,59
Полдник								
	ТК№-011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3		1	6	2
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	145	17	16	16,4	210	4,85
	ТК№-039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	23,6	97	0,9
	ТК№-056	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,2	12,7	61	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,2	3,2	29	160	0
Итого			445	23,6	19,5	82,7	534	7,75
Всего				56,9	54,7	200	1480	97,04