

Согласовано

Звездующий
ГБДОУ детский сад № 81 Центрального района СПб
_____ /Бондаренко В.А./**МЕНЮ**
27 сентября 2022 г.**Сад 12 часов**

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, 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	15,3	18,7	2,8	240	0,2
	ТК№- 043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,6	107	0,9
Итого			410	23,8	28,7	28,4	450	6,6
II Завтрак								
к/к	ТК№010	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	152	1,4	0,3	12,3	65	91
Итого			152	1,4	0,3	12,3	65	91
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	55	0,5	0,1	4,3	45	3,85
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	6,4	8,5	11,3	149	4,7
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	15,1	14,2	11	232	0,7
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	1	1,2	15	0
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,2	38,3	215	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			740	29,9	30	96,6	875	9,25
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
ТТК №- 128	ТТК№- 128	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	1,7	0,2	10,9	52	4,2
	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	113	2,8	2,5	4,5	57	0
Итого			563	15	12,4	77,8	478	5,4
Всего				70,1	71,4	215,1	1868	112,25