

Согласовано

Звездующий
ГБДОУ детский сад № 81 Центрального района СПб
/Бондаренко В.А./**МЕНЮ**
30 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	147	1,3	0,3	11,9	63	88
Итого			147	1,3	0,3	11,9	63	88
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,8	2,9	4	46	1,9
2012	73	РАССОЛЬНИК С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	6,5	8,4	9,9	144	5,2
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	10,2	10,2	0,1	133	0,4
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	22	1,7	0,2	10,6	51	0
Итого			714	25,1	25,9	62,7	585	7,5
Полдник								
	ТК№-011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	45	0,3		1	6	2
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,5	16,5	16,9	216	5
	ТК№-039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	23,6	97	0,9
	ТК№-056	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2	0,2	12,7	61	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,3	3,3	29,3	163	0
Итого			452	24,2	20,1	83,5	543	7,9
Всего				58,9	57,2	201,4	1519	104,7