

Утверждаю

Заведующий

Государственное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад №69 комбинированного вида Приморского  
района Санкт-Петербурга

/Иванова М.Ю./

*Мухомова Т.Т.*  
и.о.

**МЕНЮ**

24 марта 2023 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	38	5.7	5.9	10.3	118	0,13
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	180	5.5	7.9	24.2	191	0,70
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.6	2.2	10.2	72	0,49
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0.0	0.0	0.0	0	0,00
<b>Итого</b>			<b>418</b>	<b>13.8</b>	<b>16.0</b>	<b>44.7</b>	<b>381</b>	<b>1,32</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.9	5.1	9.8	110	1,09
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>5.9</b>	<b>5.1</b>	<b>9.8</b>	<b>110</b>	<b>1,09</b>
<b>Обед</b>								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	50	0.7	5.1	4.7	67	1,68
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	4.7	2.3	14.4	97	7,41
2017	261,330	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.4	9.3	5.0	178	9,39
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	130	3.2	5.1	33.4	192	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.9	0.1	14.7	64	0,29
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0	0,00
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0.0	0.0	0.0	0	0,00
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>22.9</b>	<b>21.9</b>	<b>72.2</b>	<b>598</b>	<b>18,77</b>
<b>Полдник</b>								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0.0	0.0	0.0	0	0,00
К/К	К/К	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	170	8.4	12.0	33.0	274	0,14
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6.1	3.9	21.6	146	0,03
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.0	24	0,02
к/к	к/к	ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	2.8	2.5	4.6	57	0,90
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43	60,00
<b>Итого</b>			<b>640</b>	<b>18.3</b>	<b>18.6</b>	<b>73.3</b>	<b>544</b>	<b>61,09</b>
<b>Всего</b>				<b>60.9</b>	<b>61.6</b>	<b>200.0</b>	<b>1 633</b>	<b>82,27</b>