

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ

ГБДОУ "Детский сад № 21" Кировского района Санкт-Петербурга Новаторов 42

_____/Петрова Т.О./

МЕНЮ

10 октября 2025 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								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,87	4,72	12,66	100,71	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,99	7,03	28,14	198,81	0,58
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (АЛЛЕРГИКИ)	200	1,68	0,24	22,61	99,30	0,00
2014	272	КАКАО С МОЛОКОМ	185	3,20	2,63	13,87	94,82	0,50
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
Итого			395	10,06	14,38	54,67	394,34	1,08
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	3,50	3,10	5,60	90,05	0,90
Итого			125	3,50	3,10	5,60	90,05	0,90
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200	4,11	3,16	14,56	103,96	7,76
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (АЛЛЕРГИКИ)	200	4,61	2,57	15,19	103,30	10,37
2008	280	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70	9,15	11,32	7,15	167,10	1,61
2008	272	ФРИКАДЕЛЬКА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (АЛЛЕРГИКИ)	65	7,01	10,51	2,36	132,00	3,85
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	160	2,55	4,22	16,53	114,37	6,94
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ (аллергии)	160	2,56	5,02	19,87	134,65	7,04
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,51	0,16	22,12	94,31	0,28
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,12	0,28	13,60	65,44	0,00
2008		БАТОН	36	2,67	1,03	18,31	93,34	0,00
Итого			678	21,11	20,17	92,27	638,52	16,59
Полдник								
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	140	16,47	17,23	13,15	273,62	6,92
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,22	36,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,12	0,28	13,60	65,44	0,00
2008		ВАФЛИ	31	3,50	33,00	60,00	350,00	0,00
2008		ЯБЛОКО	82	0,33	0,33	7,99	38,33	8,15
Итого			465	22,42	50,84	103,96	764,28	15,07
Всего				57,09	88,49	256,50	1 887,19	33,64