

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ

ГБДОУ "Детский сад № 21" Кировского района Санкт-Петербурга Новаторов 12

\_\_\_\_\_/Петрова Т.О./

**МЕНЮ**  
**10 июня 2025 г.**

**Ясли 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                        | Выход   | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                           |         | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                           |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2014                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                                         | 30      | 4,31              | 4,10    | 9,45             | 92,65                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 189                 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ                                                       | 130     | 3,39              | 4,15    | 19,59            | 131,42                                   | 0,38                  |
| 2008                          | 189                 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ<br>(аллергики)                                        | 130     | 3,20              | 4,20    | 19,40            | 128,50                                   | 0,40                  |
| 2014                          | 267                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ                                                   | 180     | 1,74              | 1,35    | 10,30            | 61,78                                    | 0,33                  |
| 2014                          | 266                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                                                 | 180     | 0,20              | 0,00    | 8,50             | 26,00                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 340     | 9,44              | 9,60    | 39,34            | 285,85                                   | 0,71                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                           |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 435                 | РЯЖЕНКА                                                                   | 149     | 4,33              | 3,73    | 6,27             | 80,55                                    | 0,45                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 149     | 4,33              | 3,73    | 6,27             | 80,55                                    | 0,45                  |
| Обед                          |                     |                                                                           |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 33                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                                           | 40      | 0,56              | 1,92    | 3,31             | 32,75                                    | 1,55                  |
| 2008                          | 100                 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ,<br>ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/6/1 | 2,97              | 2,11    | 12,00            | 79,52                                    | 4,36                  |
| 2008                          | 100                 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)                        | 200/5/1 | 1,50              | 0,27    | 10,89            | 52,21                                    | 7,19                  |
| 2008                          | 256                 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                                                    | 40/30   | 16,61             | 8,02    | 2,10             | 170,20                                   | 12,63                 |
| 2008                          | 256                 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ<br>(аллергики)                                     | 40/30   | 11,28             | 5,49    | 2,87             | 119,53                                   | 8,78                  |
| 2008                          | 323                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                                | 100     | 5,63              | 4,13    | 25,45            | 161,40                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 323                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)                                 | 100     | 5,65              | 4,70    | 25,59            | 167,10                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 401                 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                                           | 150     | 0,26              | 0,06    | 14,61            | 60,51                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                               | 22      | 1,30              | 0,20    | 8,50             | 40,80                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 539     | 27,33             | 16,44   | 65,97            | 545,18                                   | 18,54                 |
| Полдник                       |                     |                                                                           |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 242                 | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ<br>НАТУРАЛЬНЫЙ                                             | 50      | 8,23              | 5,52    | 3,94             | 98,28                                    | 1,01                  |
| 2008                          | 242                 | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ<br>НАТУРАЛЬНЫЙ (аллергики)                                 | 55      | 8,54              | 7,47    | 5,10             | 121,78                                   | 2,44                  |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                         | 100     | 2,28              | 3,41    | 15,54            | 102,61                                   | 7,56                  |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>(аллергики)                                          | 100     | 1,63              | 0,33    | 13,28            | 62,74                                    | 6,72                  |
| 2008                          | 441                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА                                            | 150     | 0,49              | 0,20    | 13,89            | 68,52                                    | 58,89                 |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                               | 22      | 1,30              | 0,20    | 8,50             | 40,80                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 479                 | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"                                                       | 45      | 7,79              | 3,31    | 33,03            | 193,49                                   | 0,06                  |
| 2008                          |                     | ГРУША                                                                     | 80      | 0,32              | 0,24    | 8,27             | 37,72                                    | 4,01                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 447     | 20,41             | 12,88   | 83,17            | 541,42                                   | 71,53                 |
| Всего                         |                     |                                                                           |         | 61,51             | 42,65   | 194,75           | 1 453,00                                 | 91,23                 |