

Утверждаю

И.о.заведующего ГБДОУ

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

\_\_\_\_\_/Бритва О.А./

**МЕНЮ****10 сентября 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		
<b>Завтрак</b>								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,84	5,82	12,35	128,11	0,05
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	6,29	7,48	28,90	210,29	0,62
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	2,05	1,58	12,17	72,83	0,38
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>14,18</b>	<b>14,88</b>	<b>53,42</b>	<b>411,23</b>	<b>1,05</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ	125	3,50	3,10	5,60	90,05	0,90
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,50</b>	<b>3,10</b>	<b>5,60</b>	<b>90,05</b>	<b>0,90</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	7,00	6,60	12,00	165,93	6,00
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	24,34	12,60	2,66	250,17	18,54
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	155	2,51	2,65	11,03	86,24	7,35
2008	410	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0,01	0,00	11,78	47,13	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,15	0,29	13,78	66,29	0,00
2008		БАТОН	35	2,60	1,00	17,80	90,72	0,00
<b>Итого</b>			<b>752</b>	<b>39,01</b>	<b>23,19</b>	<b>69,90</b>	<b>712,98</b>	<b>34,39</b>
<b>Полдник</b>								
2008	218	ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ	150	7,78	21,29	5,27	245,81	5,55
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	202	6,55	5,65	10,84	126,48	1,21
2008		БАТОН	35	2,60	1,00	17,80	90,72	0,00
2008		ГРУША	79	0,32	0,24	8,18	37,31	3,97
<b>Итого</b>			<b>466</b>	<b>17,25</b>	<b>28,18</b>	<b>42,09</b>	<b>500,32</b>	<b>10,73</b>
<b>Всего</b>				<b>73,94</b>	<b>69,35</b>	<b>171,01</b>	<b>1 714,58</b>	<b>47,07</b>