

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ

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

\_\_\_\_\_/Петрова Т.О./

## МЕНЮ

10 сентября 2024 г.

### Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА И ДЖЕМА	165/10	32,84	20,14	34,10	456,55	2,02
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	3,93	1,86	17,57	104,82	0,77
2008		БАТОН	26	1,95	0,76	13,40	68,28	0,00
<b>Итого</b>			<b>381</b>	<b>38,72</b>	<b>22,76</b>	<b>65,07</b>	<b>629,65</b>	<b>2,79</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	152	4,40	3,79	6,37	81,94	0,46
<b>Итого</b>			<b>152</b>	<b>4,40</b>	<b>3,79</b>	<b>6,37</b>	<b>81,94</b>	<b>0,46</b>
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	59	0,65	0,12	2,25	14,23	14,82
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/10	5,98	6,45	4,20	103,23	5,89
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	10,92	8,70	5,91	164,08	0,53
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	145	2,85	7,66	14,21	138,21	9,21
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	182	0,55	0,00	30,00	123,64	10,91
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,16	0,29	13,85	66,63	0,00
2008		БАТОН	37	2,74	1,06	18,77	95,67	0,00
<b>Итого</b>			<b>741</b>	<b>25,85</b>	<b>24,28</b>	<b>89,19</b>	<b>705,69</b>	<b>41,36</b>
<b>Полдник</b>								
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	200/30	12,30	12,78	8,11	198,46	8,95
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,30	0,00	32,80	97,30	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,46	0,19	9,33	44,87	0,00
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАПУСТОЙ	70	5,82	5,14	32,93	201,40	8,86
2008		БАНАН	105	1,57	0,52	21,98	100,48	10,47
<b>Итого</b>			<b>607</b>	<b>21,45</b>	<b>18,63</b>	<b>105,15</b>	<b>642,51</b>	<b>28,28</b>
<b>Всего</b>				<b>90,42</b>	<b>69,46</b>	<b>265,78</b>	<b>2 059,79</b>	<b>72,89</b>