

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ

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

_____/Петрова Т.О./

МЕНЮ

10 сентября 2024 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 | | | | | | | | |
| 2012 | 237 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА И ДЖЕМА | 175/10 | 35,65 | 22,03 | 31,00 | 473,80 | 1,86 |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (АЛЛЕРГИКИ) (аллергики) | 150 | 3,86 | 0,91 | 28,50 | 137,65 | 0,00 |
| 2014 | 267 | ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ | 180 | 2,69 | 2,15 | 13,26 | 85,46 | 0,50 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ) | 180 | 0,10 | 0,00 | 5,04 | 20,55 | 0,02 |
| 2008 | | БАТОН | 27 | 2,01 | 0,78 | 13,81 | 70,38 | 0,00 |
| Итого | | | 392 | 40,35 | 24,96 | 58,07 | 629,64 | 2,36 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | РЯЖЕНКА | 152 | 4,41 | 3,81 | 6,39 | 82,20 | 0,46 |
| Итого | | | 152 | 4,41 | 3,81 | 6,39 | 82,20 | 0,46 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 68 | 0,75 | 0,14 | 2,58 | 16,28 | 16,95 |
| 2008 | 88 | ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/15/10 | 6,75 | 7,73 | 4,54 | 120,17 | 6,09 |
| 2012 | 308 | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ | 60 | 11,55 | 9,21 | 6,25 | 173,62 | 0,56 |
| 2008 | 349 | РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ) | 135 | 2,32 | 8,88 | 12,74 | 141,02 | 8,34 |
| 2008 | 349 | РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ) (аллергики) | 135 | 1,72 | 5,10 | 13,97 | 109,12 | 9,67 |
| 2008 | 442 | СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 184 | 0,55 | 0,00 | 30,31 | 124,90 | 11,02 |
| 2014 | 266 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 180 | 0,07 | 0,00 | 6,59 | 26,60 | 0,01 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 33 | 2,16 | 0,29 | 13,85 | 66,63 | 0,00 |
| 2008 | | БАТОН | 38 | 2,82 | 1,09 | 19,35 | 98,64 | 0,00 |
| Итого | | | 743 | 26,90 | 27,34 | 89,62 | 741,26 | 42,96 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 52 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ | 200/30 | 12,48 | 13,12 | 8,74 | 204,56 | 9,09 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА | 180 | 0,30 | 0,00 | 32,80 | 97,30 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 22 | 1,43 | 0,19 | 9,18 | 44,19 | 0,00 |
| 2008 | 451 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ | 70 | 5,87 | 5,23 | 32,75 | 201,87 | 9,51 |
| 2008 | | ЯБЛОКИ | 55 | 0,67 | 0,39 | 11,85 | 55,48 | 7,20 |
| Итого | | | 557 | 20,75 | 18,93 | 95,32 | 603,40 | 25,80 |
| Всего | | | | 92,41 | 75,04 | 249,40 | 2 056,50 | 71,58 |