

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ

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

_____/Петрова Т.О./

МЕНЮ

10 сентября 2024 г.

Ясли 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	130/10	25,08	12,89	22,81	352,94	0,28
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (АЛЛЕРГИКИ) (аллергики)	130	4,50	4,70	22,60	132,00	0,30
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	3,77	1,85	15,80	97,02	0,74
Итого			320	28,85	14,74	38,61	449,96	1,02
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	152	4,40	3,79	6,37	81,94	0,46
Итого			152	4,40	3,79	6,37	81,94	0,46
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	36	0,39	0,07	1,35	8,55	8,91
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/5	6,57	7,07	5,13	114,85	7,04
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	55	9,65	8,06	5,51	143,17	0,53
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	120	2,29	4,91	11,27	99,01	7,44
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	147	0,73	0,00	18,63	80,67	5,87
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,43	0,22	9,35	44,88	0,00
2008		БАТОН	21	1,55	0,62	10,61	53,97	0,00
Итого			571	22,61	20,95	61,85	545,10	29,79
Полдник								
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	175/30	9,45	11,34	5,37	162,68	6,09
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,43	0,22	9,35	44,88	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0,30	0,00	32,80	93,00	0,00
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	50	5,31	3,61	27,83	165,08	7,38
2008		БАНАН	99	1,49	0,50	20,87	95,43	9,94
Итого			526	17,98	15,67	96,22	561,07	23,41
Всего				73,84	55,15	203,05	1 638,07	54,68