

Утверждаю

И.о.заведующего ГБДОУ

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

/Бритва О.А./

МЕНЮ

11 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		
Завтрак								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,90	4,59	12,95	100,88	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	6,72	8,56	25,96	210,77	0,61
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,03	2,39	14,80	95,35	0,51
Итого			390	11,65	15,54	53,71	407,00	1,12
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	166	2,97	1,65	6,93	89,60	0,22
Итого			166	2,97	1,65	6,93	89,60	0,22
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,90	12,01	12,51
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	6,58	7,34	9,36	134,58	6,22
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	70	13,83	0,52	0,42	61,43	0,54
2008	378	СОУС ПОЛЬСКИЙ	20	0,85	11,91	0,19	111,36	0,78
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,88	4,47	18,77	127,79	9,02
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	179	0,54	0,00	29,46	121,43	10,71
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	2,24	0,30	14,37	69,12	0,00
Итого			703	27,47	24,64	74,47	637,72	39,78
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	14,83	12,89	11,43	223,72	16,19
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,14	0,11	12,40	51,58	0,72
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,50	0,20	9,61	46,23	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	9,92	7,20	42,12	273,59	0,08
2008		ГРУША	100	0,40	0,30	10,26	46,83	4,98
Итого			533	26,79	20,70	85,82	641,95	21,97
Всего				68,88	62,53	220,93	1 776,27	63,09