

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ

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

\_\_\_\_\_/Петрова Т.О./

## МЕНЮ

12 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		
<b>Завтрак</b>								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	2,97	5,14	20,16	138,91	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,28	5,94	26,47	181,89	0,46
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2,53	4,25	22,00	135,51	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,04	2,41	14,48	94,32	0,52
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180	0,04	0,00	5,89	26,10	0,00
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>11,29</b>	<b>13,49</b>	<b>61,11</b>	<b>415,12</b>	<b>0,98</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР	139	4,03	3,48	5,56	76,48	0,97
<b>Итого</b>			<b>139</b>	<b>4,03</b>	<b>3,48</b>	<b>5,56</b>	<b>76,48</b>	<b>0,97</b>
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	45	0,50	0,09	1,73	10,90	11,35
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	7,06	7,51	10,41	142,57	7,94
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	70	13,85	0,52	0,42	61,58	0,53
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики)	70	14,11	0,52	0,41	76,43	0,52
2008	378	СОУС ПОЛЬСКИЙ	20	0,93	13,02	0,21	121,69	0,85
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,90	4,71	18,82	130,14	9,03
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (АЛЛЕРГИКИ)	130	2,21	4,45	17,83	120,41	9,00
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	196	0,59	0,00	32,41	133,57	11,79
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,07	0,00	6,59	26,60	0,01
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,94	0,26	12,43	59,83	0,00
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>27,77</b>	<b>26,11</b>	<b>76,43</b>	<b>660,28</b>	<b>41,49</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	14,80	12,85	11,33	223,06	15,99
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (АЛЛЕРГИКИ)	150	11,94	8,54	9,30	162,95	16,52
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,14	0,11	12,09	50,36	0,72
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,20	0,00	8,50	34,60	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	10,38	7,46	41,50	275,45	0,08
2008		ГРУША	80	0,32	0,24	8,26	37,70	4,01
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>26,96</b>	<b>20,84</b>	<b>81,66</b>	<b>627,36</b>	<b>20,80</b>
<b>Всего</b>				<b>70,05</b>	<b>63,92</b>	<b>224,76</b>	<b>1 779,24</b>	<b>64,24</b>