

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ

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

_____/Петрова Т.О./

МЕНЮ

12 сентября 2024 г.

Ясли 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		
Завтрак								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,09	4,97	14,13	109,78	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	130	4,80	5,65	18,83	147,64	0,42
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,13	2,52	13,55	92,12	0,54
Итого			345	10,02	13,14	46,51	349,54	0,96
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	153	4,44	3,83	6,12	84,17	1,07
Итого			153	4,44	3,83	6,12	84,17	1,07
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	26	0,29	0,05	1,00	6,34	6,60
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10	6,74	7,64	9,14	138,02	6,27
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	70	13,22	0,57	0,45	59,21	0,45
2008	378	СОУС ПОЛЬСКИЙ	20	0,58	16,40	0,30	151,35	0,95
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,32	4,77	15,81	115,94	7,68
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,00	19,05	82,50	6,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	40,80	0,00
Итого			556	25,20	29,63	54,25	594,16	27,95
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	9,74	10,61	8,97	173,97	12,65
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (аллергики)	145	10,39	5,90	21,13	180,88	15,46
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,12	0,09	10,27	42,71	0,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	40,80	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	55	9,25	3,83	34,40	209,58	0,07
2008		ГРУША	102	0,41	0,31	10,51	47,94	5,10
Итого			447	20,82	15,04	72,65	515,00	18,42
Всего				60,48	61,64	179,53	1 542,87	48,40