

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ

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

_____/Петрова Т.О./

МЕНЮ

13 октября 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								
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,80	3,18	22,90	126,03	6,36
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	7,75	6,76	35,25	236,02	0,61
2014	272	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,99	2,50	13,97	93,10	0,50
Итого			400	12,54	12,44	72,12	455,15	7,47
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	3,50	3,10	5,60	90,05	0,90
Итого			125	3,50	3,10	5,60	90,05	0,90
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	53	0,58	0,11	2,00	12,64	13,16
2012	85/120	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	6,55	5,93	12,49	129,61	4,40
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	11,74	4,33	2,06	118,04	0,21
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,20	0,20	20,10	134,90	0,00
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	183	0,55	0,00	30,25	124,67	11,00
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,20	0,00	6,30	26,10	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,02	0,27	12,92	62,16	0,00
2008		БАТОН	35	2,63	1,02	18,03	91,91	0,00
Итого			732	27,27	11,86	97,85	673,93	28,77
Полдник								
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	50	9,19	7,68	5,25	136,15	0,51
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	4,89	2,93	31,30	171,42	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,35	0,18	8,67	41,72	0,00
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,21	0,00	9,81	40,07	0,04
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	70	5,69	5,24	32,68	200,84	8,00
2008		ГРУША	100	0,40	0,30	10,32	47,09	5,01
Итого			520	21,73	16,33	98,03	637,29	13,56
Всего				65,04	43,73	273,60	1 856,42	50,70