

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ

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

_____/Петрова Т.О./

МЕНЮ

14 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								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,55	6,48	14,28	144,93	0,06
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	5,00	6,41	28,99	196,53	0,56
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	1,62	1,20	11,44	64,37	0,31
Итого			400	13,17	14,09	54,71	405,83	0,93
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	169	2,97	1,65	6,93	91,08	0,22
Итого			169	2,97	1,65	6,93	91,08	0,22
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	3,00	4,91	49,83	2,30
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200	4,62	3,09	16,77	114,32	4,78
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/30	17,55	7,57	1,99	171,56	13,25
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	5,44	33,27	211,24	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,41	0,09	20,35	84,57	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2,07	0,28	13,25	63,74	0,00
Итого			691	32,83	19,47	90,54	695,26	20,33
Полдник								
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	11,60	8,12	6,85	146,85	1,48
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (аллергики)	70	12,16	6,30	7,31	134,49	3,43
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,62	4,20	17,23	118,00	8,30
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,76	0,31	19,44	98,05	92,12
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,38	0,18	8,82	42,42	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	9,54	5,94	42,83	263,48	0,07
2008		ГРУША	90	0,36	0,27	9,30	42,42	4,51
Итого			551	26,26	19,02	104,47	711,22	106,48
Всего				75,23	54,23	256,65	1 903,39	127,96