

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ

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

_____/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	35	5,92	5,94	12,39	129,79	0,05
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	5,00	6,27	29,31	196,49	0,56
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	1,60	1,19	11,99	66,43	0,30
Итого			395	12,52	13,40	53,69	392,71	0,91
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	166	2,97	1,65	6,93	91,80	0,22
Итого			166	2,97	1,65	6,93	91,80	0,22
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,70	2,99	4,09	45,98	1,92
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200	3,91	2,23	19,00	112,30	5,07
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/30	16,89	7,41	1,92	166,54	12,67
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,33	5,32	33,18	209,69	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,09	20,55	85,26	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,21	0,29	14,13	67,99	0,00
Итого			683	31,44	18,33	92,87	687,76	19,66
Полдник								
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	11,00	8,55	5,77	144,12	2,38
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,61	4,07	17,26	116,98	8,32
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	17,76	87,03	72,73
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,46	0,19	9,33	44,87	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	9,66	6,01	42,93	265,16	0,07
2008		ГРУША	80	0,32	0,24	8,23	37,55	3,99
Итого			542	25,65	19,30	101,28	695,71	87,49
Всего				72,58	52,68	254,77	1 867,98	108,28