

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ

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

_____/Петрова Т.О./

МЕНЮ

15 октября 2025 г.

Ясли 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								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,87	1,75	1,81	26,31	1,37
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,05	12,62	1,93	154,33	0,17
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,05	2,44	14,24	93,86	0,52
2008		БАТОН	15	1,14	0,44	7,82	39,87	0,00
Итого			325	13,11	17,25	25,80	314,37	2,06
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	3,51	3,13	5,65	70,76	0,88
Итого			125	3,51	3,13	5,65	70,76	0,88
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,22	3,01
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	5,86	7,92	5,73	122,14	9,54
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	150/10	6,27	9,17	5,96	132,07	10,92
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130	14,10	14,73	21,77	279,65	0,95
2012	304	ПЛОВ (аллергии)	130	14,42	15,66	22,37	291,55	0,95
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	148	0,72	0,00	18,21	78,86	2,36
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,44	0,19	9,22	44,34	0,00
Итого			495	22,36	22,87	55,68	529,21	15,86
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,78	15,14	9,65	230,84	18,13
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,13	0,09	15,54	63,83	0,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,44	0,19	9,22	44,34	0,00
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	50	4,47	1,52	29,15	148,05	2,16
2008		БАНАН	75	1,12	0,37	15,72	71,88	7,49
Итого			447	20,94	17,31	79,28	558,94	28,38
Всего				59,92	60,56	166,41	1 473,28	47,18