

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ

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

_____/Петрова Т.О./

МЕНЮ

16 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,90	5,12	12,89	105,46	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	6,27	6,49	29,97	205,48	0,60
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2,50	0,24	21,96	99,13	0,00
2014	272	КАКАО С МОЛОКОМ	185	3,06	2,52	14,16	94,28	0,48
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
Итого			395	11,23	14,13	57,02	405,22	1,08
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	148	2,88	1,60	6,72	89,60	0,21
Итого			148	2,88	1,60	6,72	89,60	0,21
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	55	0,92	8,90	7,18	112,71	4,11
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,32	5,65	10,42	116,55	8,02
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	200/10/10	4,21	2,42	9,21	76,57	9,90
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	9,10	5,21	6,29	109,19	0,30
2012	269	РЫБА ОТВАРНАЯ (аллергики)	70	7,50	5,13	0,00	75,92	0,19
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	150	2,77	6,97	14,73	133,66	10,26
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ) (аллергики)	150	2,35	0,36	16,90	80,86	15,36
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	183	0,55	0,00	30,21	124,51	10,99
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,12	0,28	13,60	65,44	0,00
2008		БАТОН	36	2,68	1,04	18,39	93,73	0,00
Итого			746	22,46	28,05	100,82	755,79	33,68
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА И ДЖЕМА	155/13	30,72	20,06	38,01	464,05	3,39
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (аллергики)	150	3,63	0,95	16,45	88,75	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	204	6,02	5,19	9,97	116,32	1,11
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
2008		ЯБЛОКО	78	0,31	0,31	7,65	36,70	7,81
2008		ПРЯНИКИ	35	2,08	1,65	26,41	128,87	0,00
Итого			485	39,13	27,21	82,04	745,94	12,31
Всего				75,70	70,99	246,60	1 996,55	47,28