

Утверждаю

И.о заведующего ГБДОУ  
ГБДОУ "Детский сад № 21" Кировского района Санкт-Петербурга Новаторов 42  
\_\_\_\_\_/Силина С.Ю/

## МЕНЮ

16 сентября 2024 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	1,82	3,21	23,11	127,22	6,42
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	7,80	7,74	35,80	247,24	0,60
2014	272	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,93	2,46	14,05	92,74	0,49
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180	0,20	0,00	6,30	26,10	0,00
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>12,55</b>	<b>13,41</b>	<b>72,96</b>	<b>467,20</b>	<b>7,51</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,50</b>	<b>3,13</b>	<b>5,64</b>	<b>70,64</b>	<b>0,88</b>
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	48	0,53	0,10	1,82	11,52	12,00
2012	85/120	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	8,51	7,56	12,60	152,63	4,47
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	11,63	4,28	2,04	116,89	0,20
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,38	3,62	21,02	131,49	9,69
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	190	0,57	0,00	31,43	129,52	11,43
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		БАТОН	36	2,68	1,04	18,36	93,57	0,00
<b>Итого</b>			<b>735</b>	<b>29,29</b>	<b>16,86</b>	<b>99,99</b>	<b>696,81</b>	<b>37,79</b>
<b>Полдник</b>								
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	10,56	8,82	6,03	156,37	0,58
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	105	5,13	3,27	32,81	181,39	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	9,96	40,61	0,04
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	5,81	5,26	32,97	202,75	9,91
2008		БАНАН	94	1,41	0,47	19,76	90,35	9,41
<b>Итого</b>			<b>534</b>	<b>24,43</b>	<b>18,00</b>	<b>110,01</b>	<b>712,26</b>	<b>19,94</b>
<b>Всего</b>				<b>69,77</b>	<b>51,40</b>	<b>288,60</b>	<b>1 946,91</b>	<b>66,12</b>