

Утверждаю

И.о заведующего ГБДОУ  
ГБДОУ "Детский сад № 21" Кировского района Санкт-Петербурга Новаторов 12  
\_\_\_\_\_/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	40	1,70	3,00	21,60	118,90	6,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	8,18	7,56	37,23	253,09	0,67
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	4,50	4,30	22,00	178,30	0,30
2014	272	КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,28	2,75	15,83	104,19	0,55
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180	0,20	0,00	6,30	26,10	0,00
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>13,16</b>	<b>13,31</b>	<b>74,66</b>	<b>476,18</b>	<b>7,22</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ	125	3,50	3,12	5,63	70,58	0,87
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,50</b>	<b>3,12</b>	<b>5,63</b>	<b>70,58</b>	<b>0,87</b>
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	57	0,63	0,11	2,18	13,79	14,37
2012	85/120	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	7,39	6,84	12,41	140,93	4,34
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80	12,88	4,75	2,26	129,50	0,23
2008	228	РЫБА ОТВАРНАЯ (аллергики)	75	14,96	0,55	0,44	89,09	0,55
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,40	3,52	20,46	128,62	9,32
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (аллергики)	145	2,55	0,51	20,75	98,03	10,50
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	192	0,58	0,00	31,73	130,77	11,54
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,20	0,00	6,30	26,10	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,12	0,28	13,56	65,27	0,00
2008		БАТОН	36	2,67	1,03	18,28	93,16	0,00
<b>Итого</b>			<b>758</b>	<b>29,67</b>	<b>16,53</b>	<b>100,88</b>	<b>702,04</b>	<b>39,80</b>
<b>Полдник</b>								
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	50	9,37	7,83	5,36	138,84	0,52
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ (аллергики)	50	9,10	7,60	5,10	124,79	0,50
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	5,43	3,15	34,73	189,24	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,39	0,18	8,90	42,83	0,00
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	180	2,09	0,00	15,30	69,51	0,43
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	5,95	6,06	33,58	212,93	9,98
2008		БАНАН	114	1,70	0,57	23,85	109,01	11,36
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>25,93</b>	<b>17,79</b>	<b>121,72</b>	<b>762,36</b>	<b>22,29</b>
<b>Всего</b>				<b>72,26</b>	<b>50,75</b>	<b>302,89</b>	<b>2 011,16</b>	<b>70,18</b>