

Утверждаю

И.о заведующего ГБДОУ  
ГБДОУ "Детский сад № 21" Кировского района Санкт-Петербурга Новаторов 12  
\_\_\_\_\_/Силина С.Ю./

## МЕНЮ

17 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>								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,31	6,05	15,21	143,64	0,05
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,87	6,20	28,35	191,53	0,55
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (АЛЛЕРГИКИ)	200	4,90	6,50	30,00	165,30	0,50
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	1,56	1,17	11,34	63,47	0,29
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180	0,04	0,00	5,89	26,10	0,00
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>12,74</b>	<b>13,42</b>	<b>54,90</b>	<b>398,64</b>	<b>0,89</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	154	4,34	3,73	6,28	80,67	0,18
<b>Итого</b>			<b>154</b>	<b>4,34</b>	<b>3,73</b>	<b>6,28</b>	<b>80,67</b>	<b>0,18</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	90	1,24	3,00	7,30	61,03	3,42
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200	5,76	4,05	16,40	126,16	5,38
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	75/30	22,43	8,99	2,04	211,94	16,77
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,04	5,44	31,85	204,30	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,46	0,10	21,80	90,71	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
<b>Итого</b>			<b>740</b>	<b>39,25</b>	<b>21,89</b>	<b>94,23</b>	<b>765,53</b>	<b>25,57</b>
<b>Полдник</b>								
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	95	16,62	8,84	8,01	178,07	2,82
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (аллергики)	95	17,25	6,89	10,29	172,01	3,49
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	115	2,51	4,26	16,49	115,19	7,94
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (АЛЛЕРГИКИ)	140	1,89	0,38	15,41	72,83	7,80
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,58	0,24	16,91	83,04	70,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,56	0,21	9,96	47,93	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	10,57	6,65	42,56	273,10	0,08
2008		ГРУША	86	0,34	0,26	8,85	40,40	4,30
<b>Итого</b>			<b>570</b>	<b>32,18</b>	<b>20,46</b>	<b>102,78</b>	<b>737,73</b>	<b>85,14</b>
<b>Всего</b>				<b>88,51</b>	<b>59,50</b>	<b>258,19</b>	<b>1 982,57</b>	<b>111,78</b>