

Утверждаю

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

МЕНЮ

18 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		
Завтрак								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,22	2,02	2,55	33,17	1,88
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	13,01	18,99	5,41	247,28	0,54
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,76	2,18	15,37	94,52	0,47
2008		БАТОН	30	2,24	0,87	15,34	78,20	0,00
Итого			390	19,23	24,06	38,67	453,17	2,89
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
Итого			125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	55	0,44	0,06	1,38	7,74	5,53
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,63	5,82	8,14	109,60	11,76
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	155	16,89	17,05	24,83	324,71	1,15
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	185	0,89	0,00	22,75	98,49	2,95
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2,03	0,27	13,01	62,60	0,00
Итого			646	24,88	23,20	70,11	603,14	21,39
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	155	17,30	19,66	9,64	285,46	18,08
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,17	0,12	21,48	88,26	0,83
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,35	0,18	8,64	41,58	0,00
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	70	5,40	9,32	36,46	250,96	2,69
2008		ЯБЛОКО	81	0,32	0,32	7,91	37,93	8,07
Итого			506	24,54	29,60	84,13	704,19	29,67
Всего				72,15	79,99	198,55	1 831,14	54,83