

Утверждаю

И.о заведующего ГБДОУ
ГБДОУ "Детский сад № 21" Кировского района Санкт-Петербурга Новаторов 12
_____ /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	1,76	2,57	30,89	1,95
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	13,05	18,27	5,42	241,04	0,54
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	1,68	0,24	22,61	99,30	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,84	2,18	15,31	94,63	0,47
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
2008		БАТОН	26	1,92	0,74	13,15	67,01	0,00
Итого			386	19,03	22,95	36,45	433,57	2,96
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	3,50	3,12	5,63	70,58	0,87
Итого			125	3,50	3,12	5,63	70,58	0,87
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	72	0,57	0,07	1,79	10,02	7,16
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	5,01	6,42	8,13	118,03	12,04
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	16,49	16,52	25,14	319,51	1,13
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,58	0,00	32,01	131,92	4,80
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180	0,07	0,00	6,59	26,60	0,01
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			672	24,64	23,27	79,79	640,67	25,13
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	165	18,97	20,31	9,75	298,41	18,19
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,17	0,12	21,07	86,61	0,81
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	70	5,37	8,69	36,00	243,67	2,65
2008		ЯБЛОКО	39	0,16	0,16	3,81	18,29	3,89
Итого			474	25,99	29,46	79,11	687,77	25,54
Всего				73,16	78,80	200,98	1 832,59	54,50