

Утверждаю

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

МЕНЮ

18 сентября 2024 г.

Ясли 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	30	0,91	1,55	1,92	25,23	1,42
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,06	12,91	1,92	156,84	0,17
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	130	1,35	0,19	23,90	102,69	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,00	2,43	14,96	96,30	0,52
2008		БАТОН	18	1,33	0,51	9,09	46,35	0,00
Итого			328	13,30	17,40	27,89	324,72	2,11
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	33	0,26	0,03	0,83	4,64	3,31
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	6,58	8,63	5,96	132,11	9,88
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	135	14,64	15,03	21,67	284,29	1,00
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	154	0,75	0,00	18,95	82,08	2,46
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,35	0,18	8,64	41,58	0,00
Итого			507	23,58	23,87	56,05	544,70	16,65
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	155	15,53	16,43	9,71	249,53	18,10
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,15	0,10	16,99	69,85	0,69
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,35	0,18	8,64	41,58	0,00
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	50	4,55	1,72	30,13	154,20	2,15
2008		ЯБЛОКО	76	0,30	0,30	7,43	35,64	7,58
Итого			451	21,88	18,73	72,90	550,80	28,52
Всего				62,26	63,13	162,48	1 490,86	48,16