

Утверждаю

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

## МЕНЮ

19 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               | 1             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                  | 30         | 1,93              | 4,75         | 13,06         | 102,74                         | 0,00           |
| 2008               | 189           | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ                                  | 180        | 6,18              | 6,14         | 30,09         | 202,30                         | 0,58           |
| 2008               | 189           | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)                     | 180        | 4,41              | 1,04         | 31,88         | 154,56                         | 0,00           |
| 2014               | 272           | КАКАО С МОЛОКОМ                                     | 180        | 2,95              | 2,43         | 15,18         | 97,09                          | 0,47           |
| 2012               | 392           | ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)                           | 180        | 0,10              | 0,00         | 5,04          | 20,55                          | 0,02           |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>390</b> | <b>11,06</b>      | <b>13,32</b> | <b>58,33</b>  | <b>402,13</b>                  | <b>1,05</b>    |
| <b>II Завтрак</b>  |               |   |            |                   |              |               |                                |                |
| 2008               | 435           | КЕФИР   | 150        | 4,35              | 3,75         | 6,00          | 82,50                          | 1,05           |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>150</b> | <b>4,35</b>       | <b>3,75</b>  | <b>6,00</b>   | <b>82,50</b>                   | <b>1,05</b>    |
| <b>Обед</b>        |               |   |            |                   |              |               |                                |                |
| 2008               | 43            | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ                                  | 65         | 1,03              | 8,57         | 7,50          | 111,49                         | 5,15           |
| 2008               | 95            | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/10/10  | 5,23              | 6,33         | 10,83         | 128,34                         | 10,15          |
| 2012               | 269           | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ                            | 75         | 10,43             | 5,13         | 6,57          | 114,83                         | 0,34           |
| 2008               | 349           | РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)                          | 160        | 2,85              | 7,00         | 15,74         | 138,39                         | 10,99          |
| 2008               | 442           | СОК ПЕРСИКОВЫЙ                                      | 200        | 0,60              | 0,00         | 33,00         | 136,00                         | 12,00          |
| 2014               | 266           | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                           | 180        | 0,07              | 0,00         | 9,82          | 39,50                          | 0,01           |
| 2008               |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 39         | 2,55              | 0,34         | 16,35         | 78,67                          | 0,00           |
| 2008               |               | БАТОН   | 37         | 2,75              | 1,07         | 18,88         | 96,24                          | 0,00           |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>796</b> | <b>25,44</b>      | <b>28,44</b> | <b>108,87</b> | <b>803,96</b>                  | <b>38,63</b>   |
| <b>Полдник</b>     |               |   |            |                   |              |               |                                |                |
| 2012               | 237           | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА И ДЖЕМА                        | 170/13     | 34,28             | 21,89        | 36,43         | 490,05                         | 2,57           |
| 2008               | 324           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ (аллергики)                          | 150        | 3,63              | 0,95         | 16,45         | 88,74                          | 0,00           |
| 2008               | 434           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                    | 200        | 5,90              | 5,08         | 9,76          | 113,86                         | 1,09           |
| 2012               | 392           | ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)                           | 180        | 0,10              | 0,00         | 5,04          | 20,55                          | 0,02           |
| 2008               |               | БАНАН   | 91         | 1,37              | 0,46         | 19,17         | 87,62                          | 9,13           |
| 2008               |               | ПРЯНИКИ   | 29         | 1,70              | 1,36         | 21,63         | 105,58                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>503</b> | <b>43,25</b>      | <b>28,79</b> | <b>86,99</b>  | <b>797,11</b>                  | <b>12,79</b>   |
| <b>Всего</b>       |               |   |            | <b>84,10</b>      | <b>74,30</b> | <b>260,19</b> | <b>2 085,70</b>                | <b>53,52</b>   |