

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>