

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ

ГБДОУ "Детский сад № 21" Кировского района Санкт-Петербурга Новаторов 42

\_\_\_\_\_/Петрова Т.О./

**МЕНЮ**

**21 августа 2025 г.**

**Ясли 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                        | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                           |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2014                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                        | 30       | 1,88              | 5,07    | 12,72            | 104,12                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 189                 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ                                        | 130      | 3,97              | 4,28    | 20,06            | 135,71                                   | 0,34                  |
| 2008                          | 189                 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ<br>(аллергики)                         | 130      | 2,00              | 3,42    | 16,93            | 105,79                                   | 0,00                  |
| 2014                          | 272                 | КАКАО С МОЛОКОМ                                           | 180      | 3,42              | 2,81    | 12,81            | 93,12                                    | 0,52                  |
| 2014                          | 266                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                                 | 180      | 0,20              | 0,00    | 8,50             | 26,00                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                           | 340      | 9,27              | 12,16   | 45,59            | 332,95                                   | 0,86                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 435                 | КЕФИР                                                     | 153      | 4,44              | 3,83    | 6,13             | 84,23                                    | 1,07                  |
| Итого                         |                     |                                                           | 153      | 4,44              | 3,83    | 6,13             | 84,23                                    | 1,07                  |
| Обед                          |                     |                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 43                  | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ                                        | 30       | 0,47              | 4,52    | 3,59             | 56,95                                    | 2,10                  |
| 2008                          | 95                  | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ,<br>СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ<br>ПЕТРУШКИ | 150/10/5 | 2,67              | 3,37    | 8,40             | 78,48                                    | 7,57                  |
| 2008                          | 95                  | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ И<br>ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)  | 150/10   | 3,40              | 5,16    | 7,35             | 90,36                                    | 7,47                  |
| 2012                          | 269                 | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ                                  | 65       | 8,65              | 5,00    | 5,72             | 103,06                                   | 0,28                  |
| 2012                          | 269                 | РЫБА ОТВАРНАЯ (аллергики)                                 | 65       | 6,78              | 6,71    | 0,00             | 87,37                                    | 0,18                  |
| 2008                          | 349                 | РАГУ ОВОЩНОЕ (1-й ВАРИАНТ)                                | 100      | 1,94              | 1,89    | 10,37            | 67,01                                    | 7,29                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ПЕРСИКОВЫЙ                                            | 154      | 0,77              | 0,00    | 19,59            | 84,86                                    | 6,17                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                               | 23       | 1,30              | 0,20    | 8,50             | 40,80                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | БАТОН                                                     | 20       | 1,50              | 0,60    | 10,30            | 52,40                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                           | 557      | 17,30             | 15,58   | 66,47            | 483,56                                   | 23,41                 |
| Полдник                       |                     |                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 237                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА И ДЖЕМА                              | 120      | 23,75             | 15,05   | 28,69            | 350,53                                   | 2,16                  |
| к/к                           | к/к                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ (аллергики)                                | 130      | 3,23              | 4,07    | 17,86            | 120,84                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                          | 181      | 5,50              | 4,78    | 9,10             | 101,51                                   | 2,70                  |
| 2014                          | 266                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                                 | 180      | 0,20              | 0,00    | 5,20             | 24,00                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО                                                    | 72       | 0,29              | 0,29    | 7,10             | 34,04                                    | 7,24                  |
| Итого                         |                     |                                                           | 373      | 29,54             | 20,12   | 44,89            | 486,08                                   | 12,10                 |
| Всего                         |                     |                                                           |          | 60,55             | 51,69   | 163,08           | 1 386,82                                 | 37,44                 |