

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ

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

/Петрова Т.О./

МЕНЮ

22 июля 2025 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								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,31	4,10	9,45	92,61	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	130	3,40	4,33	19,89	134,22	0,38
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	130	3,20	4,20	19,40	128,50	0,40
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	1,74	1,35	10,86	63,94	0,33
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,20	0,00	8,50	26,00	0,00
Итого			340	9,45	9,78	40,20	290,77	0,71
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	148	4,29	3,70	6,22	79,96	0,44
Итого			148	4,29	3,70	6,22	79,96	0,44
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	35	0,49	2,22	2,83	33,19	1,32
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/5/1	2,71	1,70	12,29	75,98	4,70
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	200/5/1	2,28	2,80	15,96	98,23	6,72
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	40/30	15,87	8,22	2,35	169,80	11,92
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (аллергики)	40/30	10,88	7,05	2,17	128,64	8,43
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,63	4,13	25,41	161,19	0,00
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	100	5,75	3,93	26,04	162,31	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,24	0,05	14,18	58,61	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,30	0,20	8,50	40,80	0,00
Итого			533	26,24	16,52	65,56	539,57	17,94
Полдник								
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	8,08	5,95	4,87	105,37	1,79
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (аллергики)	50	7,89	6,75	4,65	110,98	1,69
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,30	3,42	15,80	103,74	7,69
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)	100	1,66	0,33	13,52	63,86	6,84
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,48	0,19	13,98	68,70	58,06
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,30	0,20	8,50	40,80	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	8,26	3,17	36,81	209,22	0,06
2008		ГРУША	76	0,31	0,23	7,86	35,89	3,82
Итого			448	20,73	13,16	87,82	563,72	71,42
Всего				60,71	43,16	199,80	1 474,02	90,51