

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ

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

_____/Петрова Т.О./

МЕНЮ

22 апреля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,50	2,20	0,10	35,70	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	7,59	7,67	34,60	241,16	0,63
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (АЛЛЕРГИКИ)	180	3,98	2,88	28,21	154,61	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,89	2,23	15,09	94,40	0,48
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180	0,04	0,00	5,89	26,10	0,00
2008		БАТОН	26	1,50	0,60	10,30	67,50	0,00
Итого			406	14,48	12,70	60,09	438,76	1,11
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	151	4,38	3,77	6,04	83,00	1,06
Итого			151	4,38	3,77	6,04	83,00	1,06
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	53	0,43	0,05	1,33	7,45	5,32
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200	5,37	2,37	24,24	140,25	4,54
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	200	4,10	2,87	16,15	107,06	5,22
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	60	11,39	13,10	7,61	193,69	0,00
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики)	65	9,98	11,01	9,26	185,90	0,00
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	155	3,26	3,26	14,07	116,76	6,72
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (АЛЛЕРГИКИ)	160	1,31	4,00	7,03	69,92	11,62
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,62	0,25	32,90	147,84	73,83
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	1,95	0,30	12,75	61,20	0,00
2008		БАТОН	36	2,63	1,05	18,03	91,70	0,00
Итого			718	25,65	20,38	110,93	758,89	90,41
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	54	0,43	0,05	0,91	6,99	2,69
2008	239	БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	60	8,24	5,48	7,61	112,71	0,09
2008	239	БИТОЧЕК РЫБНЫЙ (аллергики)	65	7,18	5,80	1,34	86,26	0,76
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,87	5,45	19,40	139,00	9,11
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (АЛЛЕРГИКИ)	130	2,03	0,41	16,51	77,98	8,35
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,27	0,01	11,70	49,16	1,19
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180	0,04	0,00	5,89	26,10	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,50	0,20	9,63	46,35	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00
2008		МАНДАРИН	97	0,77	0,19	7,26	36,77	36,77
Итого			584	17,08	15,30	86,27	557,78	49,85
Всего				61,59	52,15	263,33	1 838,43	142,43