

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ
ГБДОУ "Детский сад № 21" Кировского района Санкт-Петербурга
_____/Петрова Т.О./

МЕНЮ

22 апреля 2024 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 | | | | | | | | |
| 2008 | 213 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 20 | 2,48 | 2,24 | 0,14 | 30,65 | 0,00 |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ | 130 | 5,22 | 5,06 | 23,17 | 161,57 | 0,46 |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) | 180 | 4,41 | 1,04 | 36,68 | 173,73 | 0,00 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,87 | 2,23 | 14,52 | 92,04 | 0,48 |
| 2014 | 266 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 180 | 0,20 | 0,00 | 8,50 | 26,00 | 0,00 |
| 2008 | | БАТОН | 20 | 1,53 | 0,59 | 10,51 | 53,59 | 0,00 |
| Итого | | | 350 | 12,10 | 10,12 | 48,34 | 337,85 | 0,94 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | 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 | 32 | 0,26 | 0,03 | 0,80 | 4,47 | 3,20 |
| 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 150/10 | 4,70 | 1,98 | 21,93 | 124,64 | 4,30 |
| 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (аллергики) | 200/20 | 6,81 | 1,04 | 26,11 | 141,30 | 3,37 |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) | 55 | 11,02 | 11,92 | 6,39 | 176,78 | 0,00 |
| 2008 | 338 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 115 | 2,52 | 2,56 | 10,94 | 78,02 | 8,18 |
| 2008 | 338 | ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (аллергики) | 155 | 3,10 | 10,04 | 16,17 | 168,10 | 10,72 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0,52 | 0,21 | 27,12 | 122,10 | 61,82 |
| 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 | | | 555 | 21,82 | 17,50 | 85,98 | 599,21 | 77,50 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 32 | 0,26 | 0,03 | 0,55 | 4,20 | 1,61 |
| 2008 | 239 | БИТОЧЕК РЫБНЫЙ | 60 | 9,27 | 6,23 | 7,83 | 124,34 | 0,10 |
| 2008 | 125 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ | 130 | 2,87 | 5,45 | 19,40 | 139,00 | 9,11 |
| 2008 | 125 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (аллергики) | 125 | 2,57 | 2,76 | 17,29 | 122,55 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 23 | 1,30 | 0,20 | 8,50 | 40,80 | 0,00 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150/5 | 0,23 | 0,01 | 9,79 | 41,29 | 1,14 |
| 2014 | 266 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 150 | 0,20 | 0,00 | 5,30 | 24,00 | 0,00 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,50 | 1,96 | 14,88 | 83,40 | 0,00 |
| 2008 | | МАНДАРИН | 91 | 0,73 | 0,18 | 6,81 | 34,51 | 34,51 |
| Итого | | | 511 | 16,16 | 14,06 | 67,76 | 467,54 | 46,47 |
| Всего | | | | 54,46 | 45,45 | 208,12 | 1 487,60 | 125,97 |