

Утверждаю

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

## МЕНЮ

23 апреля 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>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА И ДЖЕМА	160/10	32,20	20,03	33,35	450,04	2,30
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (АЛЛЕРГИКИ) (аллергики)	150	3,98	2,88	28,21	154,61	0,00
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	2,26	1,78	13,34	80,30	0,42
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180	0,04	0,00	5,89	23,71	0,01
2008		БАТОН	25	1,90	0,74	13,03	66,43	0,00
<b>Итого</b>			<b>375</b>	<b>36,36</b>	<b>22,55</b>	<b>59,72</b>	<b>596,77</b>	<b>2,72</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	146	4,24	3,66	6,14	79,00	0,44
<b>Итого</b>			<b>146</b>	<b>4,24</b>	<b>3,66</b>	<b>6,14</b>	<b>79,00</b>	<b>0,44</b>
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	52	0,57	0,10	1,97	12,42	12,94
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/10	5,56	6,26	4,15	99,84	5,71
2008	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	200/15/10	4,30	5,02	4,06	78,86	6,07
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	55	10,40	8,29	5,63	156,27	0,50
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ (аллергики)	50	10,00	8,22	5,54	135,63	0,00
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	135	2,37	7,90	12,58	131,66	9,08
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ) (аллергики)	135	1,80	7,54	11,10	119,81	11,61
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	185	0,56	0,00	30,60	126,13	11,13
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,07	0,00	6,59	26,60	0,01
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2,05	0,27	13,12	63,13	0,00
2008		БАТОН	36	2,66	1,03	18,25	93,04	0,00
<b>Итого</b>			<b>719</b>	<b>24,17</b>	<b>23,85</b>	<b>86,30</b>	<b>682,49</b>	<b>39,36</b>
<b>Полдник</b>								
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	165/30	9,16	11,41	7,59	171,19	7,84
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	8,56	2,24	38,77	209,13	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,30	0,00	32,80	97,30	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,35	0,18	8,63	41,55	0,00
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	70	5,80	5,09	33,02	201,28	8,22
2008		ЯБЛОКО	81	0,32	0,32	7,91	37,94	8,07
<b>Итого</b>			<b>546</b>	<b>16,93</b>	<b>17,00</b>	<b>89,95</b>	<b>549,26</b>	<b>24,13</b>
<b>Всего</b>				<b>81,70</b>	<b>67,06</b>	<b>242,11</b>	<b>1 907,52</b>	<b>66,65</b>