

Утверждаю

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

МЕНЮ

23 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								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА И ДЖЕМА	130/10	24,85	12,78	22,60	349,70	0,28
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (АЛЛЕРГИКИ) (аллергики)	130	4,50	4,70	22,60	132,00	0,30
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	2,24	1,78	12,35	76,27	0,42
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,20	0,00	8,30	26,00	0,00
Итого			320	27,09	14,56	34,95	425,97	0,70
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	146	4,24	3,66	6,14	79,00	0,44
Итого			146	4,24	3,66	6,14	79,00	0,44
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	31	0,34	0,06	1,18	7,48	7,79
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/5	6,03	6,68	4,92	108,10	6,24
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (аллергики)	150/18/5	5,50	6,10	4,40	112,00	0,00
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	50	9,10	7,60	5,20	135,00	0,50
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ (аллергики)	50	9,28	7,75	5,30	128,32	0,51
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	100	1,75	4,64	9,79	126,10	6,59
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ) (аллергики)	125	2,11	3,35	11,80	139,63	7,95
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	155	0,75	0,00	19,23	83,28	4,31
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,20	0,00	5,30	24,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	40,80	0,00
2008		БАТОН	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			546	20,77	19,78	59,12	553,16	25,43
Полдник								
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	145/30	6,77	10,99	5,33	158,73	5,44
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	40,80	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0,30	0,00	32,80	93,00	0,00
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАПУСТОЙ	50	4,92	3,94	28,29	168,57	6,00
2008		ЯБЛОКО	77	0,31	0,31	7,51	36,00	7,66
Итого			472	13,60	15,44	82,43	497,10	19,10
Всего				65,70	53,44	182,64	1 555,23	45,67