

Утверждаю

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

## МЕНЮ

24 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>								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,71	5,62	12,82	127,47	0,05
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	6,30	7,33	28,83	208,68	0,62
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (аллергики)	180	7,30	5,30	25,50	209,00	0,00
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	2,04	1,58	11,81	71,27	0,38
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180	0,04	0,00	5,89	26,10	0,00
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>14,05</b>	<b>14,53</b>	<b>53,46</b>	<b>407,42</b>	<b>1,05</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ	125	3,50	3,12	5,64	70,62	0,87
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,50</b>	<b>3,12</b>	<b>5,64</b>	<b>70,62</b>	<b>0,87</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	48	0,38	0,05	0,81	6,18	2,38
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	7,00	6,60	12,00	165,93	6,00
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (АЛЛЕРГИКИ)	200/20	5,90	6,45	12,31	131,04	6,22
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	75	22,87	12,07	2,58	237,25	17,34
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (аллергики)	75	14,53	7,83	2,62	156,67	12,06
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,21	1,92	9,59	70,71	5,91
2008	129	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (аллергики)	155	1,20	0,07	5,41	27,58	9,75
2008	410	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	175	0,01	0,00	12,99	51,95	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2,05	0,27	13,14	63,23	0,00
2008		БАТОН	36	2,70	1,04	18,48	94,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>735</b>	<b>37,22</b>	<b>21,95</b>	<b>69,59</b>	<b>689,45</b>	<b>31,63</b>
<b>Полдник</b>								
2008	218	ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ	145	7,67	20,92	4,99	240,84	4,93
2008	218	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (аллергики)	145	7,10	13,91	3,65	167,91	1,92
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	202	6,54	5,64	10,83	126,30	1,21
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180	0,04	0,00	5,89	26,10	0,00
2008		БАТОН	36	2,70	1,04	18,48	94,20	0,00
2008		АПЕЛЬСИН	77	0,69	0,15	6,23	33,10	46,18
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>17,60</b>	<b>27,75</b>	<b>40,53</b>	<b>494,44</b>	<b>52,32</b>
<b>Всего</b>				<b>72,37</b>	<b>67,35</b>	<b>169,22</b>	<b>1 661,93</b>	<b>85,87</b>