

Утверждаю

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

## МЕНЮ

25 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,93	4,72	13,16	103,03	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	6,48	8,59	24,82	205,65	0,62
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)	180	3,10	3,50	19,46	121,69	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,05	2,42	15,64	99,12	0,52
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180	0,04	0,00	5,89	26,10	0,00
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>11,46</b>	<b>15,73</b>	<b>53,62</b>	<b>407,80</b>	<b>1,14</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР	150	4,34	3,74	5,99	82,30	1,05
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4,34</b>	<b>3,74</b>	<b>5,99</b>	<b>82,30</b>	<b>1,05</b>
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	45	0,49	0,09	1,69	10,69	11,13
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	5,48	6,72	9,69	127,29	6,13
2008	76	ЩИ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	200/10/10	4,71	5,65	7,36	99,31	7,69
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	75	14,50	0,55	0,40	64,26	0,54
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики)	75	14,39	0,53	0,42	77,91	0,53
2008	378	СОУС ПОЛЬСКИЙ	20	0,89	12,40	0,20	115,95	0,81
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,89	4,43	18,76	127,45	9,01
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (АЛЛЕРГИКИ)	130	2,67	1,98	18,28	123,29	8,88
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	184	0,55	0,00	30,33	125,00	11,03
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	13,10	63,04	0,00
<b>Итого</b>			<b>705</b>	<b>26,85</b>	<b>24,46</b>	<b>74,17</b>	<b>633,68</b>	<b>38,65</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,78	12,28	11,18	213,58	14,83
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (АЛЛЕРГИКИ)	145	11,12	10,29	10,46	179,69	15,35
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,10	0,10	17,60	71,80	0,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,37	0,18	8,78	42,25	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	10,01	7,07	42,40	273,83	0,08
2008		ЯБЛОКО	68	0,27	0,27	6,70	32,14	6,84
<b>Итого</b>			<b>489</b>	<b>25,53</b>	<b>19,90</b>	<b>86,66</b>	<b>633,60</b>	<b>22,35</b>
<b>Всего</b>				<b>68,18</b>	<b>63,83</b>	<b>220,44</b>	<b>1 757,38</b>	<b>63,19</b>