

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ

ГБДОУ "Детский сад № 21" Кировского района Санкт-Петербурга Новаторов 12

_____/Петрова Т.О./

МЕНЮ

27 января 2025 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		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,50	2,20	0,10	35,70	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	8,04	8,93	36,38	261,62	0,67
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (АЛЛЕРГИКИ)	180	4,04	4,18	28,01	165,87	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,99	2,37	15,18	96,53	0,51
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180	0,04	0,00	5,89	26,10	0,00
2008		БАТОН	26	1,50	0,60	10,30	67,50	0,00
Итого			406	15,03	14,10	61,96	461,35	1,18
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	159	4,62	3,98	6,37	87,54	1,11
Итого			159	4,62	3,98	6,37	87,54	1,11
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,10	1,30	7,00	4,00
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200	5,90	2,60	24,00	141,70	2,70
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	200	5,05	3,74	18,26	127,14	5,30
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	60	9,70	10,70	9,00	170,20	0,00
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	160	3,32	3,32	14,34	102,19	6,85
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (АЛЛЕРГИКИ)	160	1,27	3,35	8,17	68,46	11,29
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,91	0,10	23,23	98,07	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	2,00	0,30	12,75	61,20	0,00
2008		БАТОН	36	2,63	1,05	18,03	91,70	0,00
Итого			720	24,86	18,17	102,65	672,06	13,55
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	51	0,41	0,05	0,87	6,62	2,55
2008	239	БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	60	7,86	6,48	8,12	122,20	0,08
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	135	2,99	5,67	20,19	144,61	9,48
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (АЛЛЕРГИКИ)	130	2,06	0,41	16,78	79,29	8,49
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,28	0,01	12,02	50,47	1,17
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,49	0,20	9,54	45,89	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	42	3,15	4,12	31,27	175,27	0,00
2008		ЯБЛОКО	81	0,33	0,33	7,98	38,26	8,14
Итого			571	16,51	16,86	89,99	583,32	21,42
Всего				61,02	53,11	260,97	1 804,27	37,26