

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ
ГБДОУ "Детский сад № 21" Кировского района Санкт-Петербурга Новаторов 42
_____/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	7,67	7,94	36,07	249,65	0,62
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,92	2,19	17,46	103,60	0,47
2008		БАТОН	26	1,50	0,60	10,30	67,50	0,00
Итого			406	14,59	12,93	63,93	456,45	1,09
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	140	4,07	3,51	5,61	77,20	0,98
Итого			140	4,07	3,51	5,61	77,20	0,98
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	47	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	5,78	0,57	19,77	107,47	5,28
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	60	9,70	10,70	9,00	170,20	0,00
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики)	60	10,09	11,13	9,36	187,89	0,00
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3,10	3,10	13,40	95,50	6,40
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (АЛЛЕРГИКИ)	155	1,15	4,97	9,60	88,12	9,94
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,91	0,10	23,23	98,07	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,75	61,20	0,00
2008		БАТОН	36	2,63	1,05	18,03	91,70	0,00
Итого			703	24,64	17,95	101,71	665,37	13,10
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	52	0,42	0,05	0,89	6,78	2,61
2008	239	БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	60	7,84	5,50	8,62	115,33	0,08
2008	239	БИТОЧЕК РЫБНЫЙ (аллергики)	60	6,60	5,72	1,34	83,32	0,75
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,90	5,50	19,60	140,40	9,20
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,27	0,01	14,49	60,08	0,98
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,35	0,18	8,63	41,52	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	43	3,23	4,22	32,02	179,47	0,00
2008		ЯБЛОКО	75	0,30	0,30	7,37	35,34	7,52
Итого			560	16,31	15,76	91,62	578,92	20,39
Всего				59,61	50,15	262,87	1 777,94	35,56