

Утверждаю

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

МЕНЮ

27 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		
Завтрак								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,19	1,98	2,50	32,52	1,92
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	13,03	19,01	5,48	247,89	0,55
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	1,88	2,21	23,76	122,46	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,86	2,21	16,18	98,42	0,47
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180	0,04	0,00	7,82	31,45	0,01
2008		БАТОН	28	2,08	0,80	14,23	72,55	0,00
Итого			388	19,16	24,00	38,39	451,38	2,94
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	3,50	3,12	5,64	70,64	0,87
Итого			125	3,50	3,12	5,64	70,64	0,87
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	46	0,36	0,05	1,14	6,39	4,56
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,42	5,64	7,92	106,10	12,13
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	200/10/10	3,11	4,01	6,73	75,73	11,97
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	155	17,34	17,46	24,83	330,40	1,17
2008	265	ПЛОВ (АЛЛЕРГИКИ)	155	17,00	17,76	24,27	324,68	0,59
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	175	0,85	0,00	21,61	93,60	2,81
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180	0,05	0,00	4,95	19,95	0,01
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	2,24	0,30	14,33	68,96	0,00
Итого			630	25,21	23,45	69,83	605,45	20,67
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	16,49	18,96	9,64	275,83	17,97
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,17	0,12	20,30	83,38	0,80
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,47	0,20	9,44	45,43	0,00
2008		ПРЯНИКИ	32	1,80	1,40	22,50	109,80	0,00
2008		ЯБЛОКО	77	0,31	0,31	7,53	36,10	7,68
Итого			461	20,24	20,99	69,41	550,54	26,45
Всего				68,11	71,56	183,27	1 678,01	50,93