

Утверждаю

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

МЕНЮ

27 апреля 2024 г.

Ясли 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 | 30 | 0,90 | 1,38 | 1,87 | 23,41 | 1,43 |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 100 | 8,00 | 12,25 | 1,91 | 150,86 | 0,17 |
| 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) | 130 | 1,35 | 0,19 | 23,90 | 102,69 | 0,00 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3,13 | 2,46 | 15,88 | 100,89 | 0,53 |
| 2014 | 266 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 180 | 0,20 | 0,00 | 8,50 | 26,00 | 0,00 |
| 2008 | | БАТОН | 16 | 1,23 | 0,47 | 8,41 | 42,87 | 0,00 |
| Итого | | | 326 | 13,26 | 16,56 | 28,07 | 318,03 | 2,13 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | ЙОГУРТ | 125 | 3,50 | 3,13 | 5,64 | 70,64 | 0,88 |
| Итого | | | 125 | 3,50 | 3,13 | 5,64 | 70,64 | 0,88 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 27 | 0,22 | 0,03 | 0,69 | 3,84 | 2,74 |
| 2012 | 67 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/5 | 6,25 | 8,18 | 5,65 | 125,55 | 9,70 |
| 2012 | 67 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики) | 150/10 | 6,68 | 4,34 | 7,03 | 94,82 | 14,46 |
| 2012 | 304 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 135 | 15,05 | 15,19 | 21,78 | 287,94 | 1,01 |
| 2012 | 304 | ПЛОВ (аллергики) | 135 | 13,60 | 19,79 | 22,40 | 321,86 | 0,49 |
| 2008 | 442 | СОК АБРИКОСОВЫЙ | 152 | 0,74 | 0,00 | 18,77 | 81,30 | 2,44 |
| 2014 | 266 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 150 | 0,20 | 0,00 | 5,30 | 24,00 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 22 | 1,47 | 0,20 | 9,44 | 45,43 | 0,00 |
| Итого | | | 501 | 23,73 | 23,60 | 56,33 | 544,06 | 15,89 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 306 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 155 | 14,76 | 15,77 | 9,79 | 240,90 | 18,01 |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ | 150 | 0,14 | 0,10 | 16,08 | 66,16 | 0,67 |
| 2014 | 266 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 150 | 0,19 | 0,00 | 10,09 | 41,11 | 0,04 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 22 | 1,47 | 0,20 | 9,44 | 45,43 | 0,00 |
| 2008 | | ПРЯНИКИ | 32 | 1,90 | 1,52 | 24,20 | 118,12 | 0,00 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 72 | 0,29 | 0,29 | 7,02 | 33,66 | 7,16 |
| Итого | | | 431 | 18,56 | 17,88 | 66,53 | 504,27 | 25,84 |
| Всего | | | | 59,05 | 61,17 | 156,57 | 1 437,00 | 44,74 |