

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ

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

_____/Петрова Т.О./

МЕНЮ

28 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								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА И ДЖЕМА	155/10	30,99	19,08	31,69	429,41	2,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (АЛЛЕРГИКИ) (аллергики)	150	4,04	4,18	28,01	165,87	0,00
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	2,37	1,86	12,72	79,07	0,44
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180	0,07	0,00	6,59	26,60	0,01
2008		БАТОН	26	1,97	0,76	13,51	68,87	0,00
Итого			371	35,33	21,70	57,92	577,35	2,44
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	163	4,73	4,08	6,85	88,12	0,49
Итого			163	4,73	4,08	6,85	88,12	0,49
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	48	0,52	0,10	1,81	11,42	11,89
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/10	5,67	6,60	3,99	101,70	5,02
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	200/15/11	4,73	6,64	3,73	94,26	4,69
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	55	10,71	8,54	5,80	160,96	0,52
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ (аллергики)	50	10,10	8,30	5,60	137,00	0,00
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	130	2,38	8,67	12,49	138,51	8,81
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ) (аллергики)	130	1,70	6,72	11,73	114,62	10,56
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	191	0,57	0,00	31,54	130,00	11,47
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,07	0,00	6,59	26,60	0,01
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,13	0,28	13,66	65,72	0,00
2008		БАТОН	37	2,75	1,06	18,87	96,19	0,00
Итого			718	24,73	25,25	88,16	704,50	37,71
Полдник								
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	160/30	8,40	10,53	7,44	159,59	7,13
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,30	0,00	32,80	97,30	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,41	0,19	9,06	43,57	0,00
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАПУСТОЙ	70	5,85	5,14	33,08	201,81	7,82
2008		БАНАН	85	1,27	0,42	17,78	81,30	8,47
Итого			546	17,23	16,28	100,16	583,57	23,42
Всего				82,02	67,31	253,09	1 953,54	64,06