

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		
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>371</b>	<b>35,33</b>	<b>21,70</b>	<b>57,92</b>	<b>577,35</b>	<b>2,44</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	163	4,73	4,08	6,85	88,12	0,49
<b>Итого</b>			<b>163</b>	<b>4,73</b>	<b>4,08</b>	<b>6,85</b>	<b>88,12</b>	<b>0,49</b>
<b>Обед</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>718</b>	<b>24,73</b>	<b>25,25</b>	<b>88,16</b>	<b>704,50</b>	<b>37,71</b>
<b>Полдник</b>								
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 ПЕЧЕННЫЕ 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
<b>Итого</b>			<b>546</b>	<b>17,23</b>	<b>16,28</b>	<b>100,16</b>	<b>583,57</b>	<b>23,42</b>
<b>Всего</b>				<b>82,02</b>	<b>67,31</b>	<b>253,09</b>	<b>1 953,54</b>	<b>64,06</b>