

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ  
ГБДОУ "Детский сад № 21" Кировского района Санкт-Петербурга Новаторов 42  
\_\_\_\_\_/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	150/10	30,38	18,95	32,34	428,76	2,13
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	2,14	1,69	13,06	77,82	0,40
2008		БАТОН	25	1,88	0,73	12,88	65,66	0,00
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>34,40</b>	<b>21,37</b>	<b>58,28</b>	<b>572,24</b>	<b>2,53</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	150	4,35	3,75	6,30	81,00	0,45
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,30</b>	<b>81,00</b>	<b>0,45</b>
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	46	0,51	0,09	1,75	11,07	11,53
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/10	5,10	6,01	3,96	95,01	4,85
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	55	10,50	8,37	5,69	157,83	0,51
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ (аллергики)	50	10,00	8,22	5,54	135,63	0,00
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	130	2,34	7,57	12,41	128,26	8,74
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ) (аллергики)	130	1,76	5,10	13,53	107,55	10,85
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	185	0,56	0,00	30,56	125,93	11,11
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,96	0,26	12,57	60,46	0,00
2008		БАТОН	35	2,62	1,01	17,96	91,53	0,00
<b>Итого</b>			<b>706</b>	<b>23,59</b>	<b>23,31</b>	<b>84,90</b>	<b>670,09</b>	<b>36,74</b>
<b>Полдник</b>								
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	150/30	8,50	10,56	7,73	161,17	9,02
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,30	0,00	32,80	97,30	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	70	5,80	4,92	33,19	200,34	7,50
2008		БАНАН	77	1,16	0,39	16,24	74,24	7,73
<b>Итого</b>			<b>527</b>	<b>17,08</b>	<b>16,05</b>	<b>98,44</b>	<b>573,84</b>	<b>24,25</b>
<b>Всего</b>				<b>79,42</b>	<b>64,48</b>	<b>247,92</b>	<b>1 897,17</b>	<b>63,97</b>