

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ

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

_____/Петрова Т.О./

МЕНЮ

28 января 2025 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	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА И ДЖЕМА	125/10	23,94	12,31	21,77	336,85	0,27
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (АЛЛЕРГИКИ) (аллергики)	130	4,50	4,70	22,60	132,00	0,30
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	2,34	1,85	11,71	74,92	0,44
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,20	0,00	8,30	26,00	0,00
Итого			315	26,28	14,16	33,48	411,77	0,71
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	28	0,31	0,06	1,08	6,80	7,09
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/5	6,26	7,33	4,68	113,38	5,34
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	150/16/5	5,50	6,10	4,40	112,00	0,00
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	50	9,28	7,75	5,30	137,66	0,51
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ (аллергики)	50	9,19	7,68	5,25	127,06	0,51
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	100	1,73	4,59	9,69	124,85	6,53
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ) (аллергики)	120	2,01	3,20	11,25	133,14	7,58
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	155	0,77	0,00	19,63	85,00	6,18
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,30	0,20	8,50	40,80	0,00
2008		БАТОН	21	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			545	21,15	20,53	59,18	560,89	25,65
Полдник								
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	135/30	6,41	10,40	5,04	150,15	5,15
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (аллергики)	150	0,93	9,82	4,52	110,93	5,03
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,30	0,20	8,50	40,80	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0,30	0,00	32,80	93,00	0,00
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	50	4,96	3,94	28,04	167,49	5,99
2008		БАНАН	81	1,21	0,40	16,91	77,28	8,05
Итого			467	14,18	14,94	91,29	528,72	19,19
Всего				66,34	53,71	190,80	1 589,50	46,04