

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ

ГБДОУ "Детский сад № 21" Кировского района Санкт-Петербурга Новаторов 42

_____/Петрова Т.О./

МЕНЮ

28 января 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА И ДЖЕМА	120/10	23,47	12,07	21,35	330,28	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	2,12	1,69	11,86	72,97	0,39
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,20	0,00	8,30	26,00	0,00
Итого			310	25,59	13,76	33,21	403,25	0,66
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	150	4,35	3,75	6,30	81,00	0,45
Итого			150	4,35	3,75	6,30	81,00	0,45
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	28	0,31	0,06	1,06	6,72	7,00
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/5	5,61	6,35	4,84	103,53	5,68
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	150/13/5	5,50	6,10	4,40	112,00	0,00
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	50	9,19	7,68	5,25	136,35	0,51
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ (аллергики)	50	9,28	7,75	5,30	128,32	0,51
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	100	1,68	4,45	9,40	121,15	6,33
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ) (аллергики)	125	2,13	3,38	11,88	140,50	8,00
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	152	0,76	0,00	19,27	83,45	6,07
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	40,80	0,00
2008		БАТОН	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			540	20,35	19,34	58,62	544,40	25,59
Полдник								
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	130/30	6,39	9,82	5,07	135,29	5,35
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	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	4,89	4,06	28,24	169,06	5,52
2008		БАНАН	74	1,10	0,37	15,46	70,68	7,36
Итого			454	13,98	14,45	90,07	508,83	18,23
Всего				64,27	51,30	188,20	1 537,48	44,93