

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ

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

_____/Петрова Т.О./

МЕНЮ

29 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								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	6,32	6,44	12,40	136,23	0,06
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	6,61	7,49	29,89	215,85	0,66
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	3,00	0,29	23,76	108,63	0,00
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	2,18	1,69	12,00	73,76	0,40
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180	0,04	0,00	5,89	26,10	0,00
Итого			395	15,11	15,62	54,29	425,84	1,12
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	3,50	3,12	5,63	70,60	0,87
Итого			125	3,50	3,12	5,63	70,60	0,87
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	47	0,38	0,05	0,80	6,14	2,36
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	7,00	6,60	12,00	165,93	6,00
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (АЛЛЕРГИКИ)	200/20	6,34	7,67	11,95	142,26	6,04
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	24,62	12,50	2,64	250,40	18,71
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (аллергики)	80	15,50	6,41	2,81	149,73	12,88
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,34	2,35	9,89	77,75	5,98
2008	129	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (аллергики)	160	1,26	0,07	6,33	31,57	10,03
2008	410	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0,01	0,00	12,71	50,83	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,95	0,26	12,47	59,99	0,00
2008		БАТОН	35	2,60	1,01	17,85	90,97	0,00
Итого			741	38,90	22,77	68,36	702,01	33,05
Полдник								
2008	218	ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ	150	7,80	21,19	5,16	244,71	4,89
2008	218	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (аллергики)	145	7,10	13,91	3,65	167,91	1,92
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	216	6,99	6,03	11,58	135,10	1,29
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180	0,04	0,00	5,89	26,10	0,00
2008		БАТОН	35	2,60	1,01	17,85	90,97	0,00
2008		ГРУША	88	0,30	0,20	8,20	47,60	3,50
Итого			489	17,69	28,43	42,79	518,38	9,68
Всего				75,20	69,94	171,07	1 716,83	44,72