

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ

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

\_\_\_\_\_/Петрова Т.О./

## МЕНЮ

29 января 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,99	5,97	12,92	132,43	0,05
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	6,32	7,33	29,60	211,84	0,62
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	2,04	1,58	13,77	79,23	0,38
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>14,35</b>	<b>14,88</b>	<b>56,29</b>	<b>423,50</b>	<b>1,05</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ	125	3,50	3,12	5,63	70,60	0,87
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,50</b>	<b>3,12</b>	<b>5,63</b>	<b>70,60</b>	<b>0,87</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	51	0,41	0,05	0,88	6,69	2,57
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	7,00	6,60	12,00	165,93	6,00
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	24,59	12,53	2,62	250,24	18,58
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,32	2,53	9,92	79,83	6,43
2008	129	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (аллергики)	170	1,44	0,09	8,40	40,69	11,32
2008	410	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0,01	0,00	14,61	58,44	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,34	0,31	14,99	72,11	0,00
2008		БАТОН	36	2,72	1,05	18,66	95,09	0,00
<b>Итого</b>			<b>752</b>	<b>39,39</b>	<b>23,07</b>	<b>73,68</b>	<b>728,33</b>	<b>33,58</b>
<b>Полдник</b>								
2008	218	ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ	145	8,44	21,86	4,98	252,35	4,75
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	203	6,56	5,65	10,84	126,55	1,21
2008		БАТОН	36	2,72	1,05	18,66	95,09	0,00
2008		ГРУША	84	0,30	0,20	8,20	47,60	3,50
<b>Итого</b>			<b>468</b>	<b>18,02</b>	<b>28,76</b>	<b>42,68</b>	<b>521,59</b>	<b>9,46</b>
<b>Всего</b>				<b>75,26</b>	<b>69,83</b>	<b>178,28</b>	<b>1 744,02</b>	<b>44,96</b>