

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ

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

_____/Петрова Т.О./

МЕНЮ

29 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								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,18	4,09	9,42	93,32	0,04
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	130	4,16	4,53	20,05	139,08	0,40
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	130	2,00	0,19	23,38	102,53	0,00
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	1,71	1,33	12,23	69,21	0,32
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,20	0,00	8,50	26,00	0,00
Итого			340	10,05	9,95	41,70	301,61	0,76
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	3,51	3,13	5,65	70,74	0,88
Итого			125	3,51	3,13	5,65	70,74	0,88
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	31	0,25	0,03	0,52	4,00	1,54
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	9,22	11,57	14,09	197,45	6,98
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (аллергики)	150/15	8,69	6,48	11,07	137,47	5,49
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	50	16,69	7,20	1,60	157,78	12,72
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (аллергики)	50	11,65	2,40	2,20	90,95	9,60
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	1,74	1,79	7,36	58,40	5,10
2008	129	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (аллергики)	115	1,73	1,38	7,02	65,90	4,49
2008	410	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	150	0,01	0,00	11,14	44,61	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,30	0,20	8,50	40,80	0,00
2008		БАТОН	21	1,56	0,60	10,66	54,34	0,00
Итого			541	30,77	21,39	53,87	557,38	26,34
Полдник								
2008	218	ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ	130	7,79	19,36	4,97	227,39	4,18
2008	218	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (аллергики)	130	1,31	19,47	4,70	200,19	9,39
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	183	6,17	5,36	10,20	113,91	3,03
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,20	0,00	6,30	26,00	0,00
2008		БАТОН	21	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
2008		ГРУША	80	0,32	0,24	8,27	37,76	4,02
Итого			414	15,78	25,56	33,74	431,46	11,23
Всего				60,11	60,03	134,96	1 361,19	39,21