

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ

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

_____/Петрова Т.О./

МЕНЮ

30 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,02	4,38	13,76	102,63	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	6,93	8,56	26,75	214,94	0,62
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)	180	3,58	5,03	21,20	144,36	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,06	2,43	14,59	95,07	0,52
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180	0,04	0,00	5,89	26,10	0,00
Итого			390	12,01	15,37	55,10	412,64	1,14
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	151	4,38	3,78	6,04	83,05	1,06
Итого			151	4,38	3,78	6,04	83,05	1,06
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	51	0,56	0,10	1,93	12,17	12,68
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	6,63	7,41	10,69	142,02	7,16
2008	76	ЩИ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	200/10/8	6,02	3,91	12,69	110,18	10,14
2008	280	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	75	9,96	10,08	11,30	175,94	1,82
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,41	3,76	15,49	105,36	6,56
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	185	0,92	0,00	23,45	101,54	7,38
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	2,26	0,30	14,46	69,59	0,00
Итого			715	22,74	21,65	77,32	606,62	35,60
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	14,68	12,85	11,57	224,11	16,09
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (АЛЛЕРГИКИ)	150	11,88	11,68	10,12	194,05	16,41
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,10	0,10	17,60	71,80	0,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,52	0,20	9,75	46,91	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	65	9,26	6,09	41,07	256,81	0,07
2008		МАНДАРИН	103	0,82	0,21	7,73	39,15	39,15
Итого			531	26,38	19,45	87,72	638,78	55,91
Всего				65,51	60,25	226,18	1 741,09	93,71