

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ
ГБДОУ "Детский сад № 21" Кировского района Санкт-Петербурга Новаторов 42
_____/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	1,84	4,74	12,48	100,19	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	6,58	8,63	25,04	207,35	0,61
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,14	2,41	15,36	98,21	0,52
Итого			390	11,56	15,78	52,88	405,75	1,13
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	134	3,88	3,34	5,35	73,59	0,94
Итого			134	3,88	3,34	5,35	73,59	0,94
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	41	0,46	0,08	1,57	9,93	10,35
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	6,57	7,58	9,54	138,94	6,08
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	70	14,15	1,87	0,40	74,96	0,36
2008	378	СОУС ПОЛЬСКИЙ	20	0,89	12,40	0,20	115,95	0,81
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,88	4,51	18,75	128,18	9,01
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	193	0,96	0,00	24,48	106,02	7,71
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,94	0,26	12,41	59,73	0,00
Итого			703	27,85	26,70	67,35	633,71	34,32
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	15,00	13,12	12,41	231,08	16,24
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (АЛЛЕРГИКИ)	150	11,58	8,23	9,30	158,72	16,52
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,10	0,10	17,60	71,80	0,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,17	8,33	40,09	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	9,61	7,08	41,36	268,18	0,08
2008		МАНДАРИН	86	0,69	0,17	6,43	32,56	32,56
Итого			516	26,70	20,64	86,13	643,71	49,48
Всего				69,99	66,46	211,71	1 756,76	85,87