

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ

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

_____/Петрова Т.О./

МЕНЮ

30 января 2025 г.

Ясли 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	130	4,71	5,39	18,75	144,59	0,42
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)	130	4,10	5,20	17,00	132,00	0,50
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,09	2,48	13,97	93,27	0,53
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,20	0,00	8,50	26,10	0,00
Итого			340	9,82	12,25	46,48	340,49	0,95
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	31	0,34	0,06	1,17	7,36	7,67
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10	5,96	6,88	9,01	126,97	5,88
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	150/10/10	6,11	8,76	14,02	159,44	8,14
2008	280	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	55	7,10	6,96	8,30	124,49	1,32
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	120	1,93	3,33	12,20	86,45	5,25
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	0,75	0,00	19,05	82,50	6,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,30	0,20	8,50	40,80	0,00
Итого			549	17,38	17,43	58,23	468,57	26,12
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	9,71	10,76	8,76	174,08	12,09
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (аллергики)	130	9,55	11,26	11,45	186,00	12,76
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	17,60	71,80	0,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,30	0,20	8,50	40,80	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	7,40	2,94	35,01	196,52	0,05
2008		МАНДАРИН	104	0,83	0,21	7,80	39,51	39,51
Итого			447	19,34	14,21	77,67	522,71	52,25
Всего				50,92	47,67	188,42	1 414,82	80,38