

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ

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

\_\_\_\_\_/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  |                                |                |
| <b>Завтрак</b>     |               |  |            |                   |              |               |                                |                |
| 2014               | 1             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ   | 30         | 1,86              | 4,85         | 12,59         | 101,59                         | 0,00           |
| 2008               | 189           | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ   | 130        | 4,49              | 5,33         | 17,48         | 137,97                         | 0,41           |
| 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        | 3,20              | 2,45         | 14,85         | 96,93                          | 0,52           |
| 2014               | 266           | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)  | 180        | 0,20              | 0,00         | 8,50          | 26,10                          | 0,00           |
| <b>Итого</b>       |               |  | <b>340</b> | <b>9,55</b>       | <b>12,63</b> | <b>44,92</b>  | <b>336,49</b>                  | <b>0,93</b>    |
| <b>II Завтрак</b>  |               |  |            |                   |              |               |                                |                |
| 2008               | 435           | КЕФИР  | 134        | 3,88              | 3,34         | 5,35          | 73,59                          | 0,94           |
| <b>Итого</b>       |               |  | <b>134</b> | <b>3,88</b>       | <b>3,34</b>  | <b>5,35</b>   | <b>73,59</b>                   | <b>0,94</b>    |
| <b>Обед</b>        |               |  |            |                   |              |               |                                |                |
| 2008               |               | ПОМИДОР СВЕЖИЙ   | 25         | 0,27              | 0,05         | 0,95          | 5,98                           | 6,23           |
| 2008               | 76            | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ   | 150/10/10  | 5,98              | 6,76         | 8,29          | 123,14                         | 5,08           |
| 2008               | 76            | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики) | 150/10/10  | 6,28              | 3,92         | 18,71         | 135,33                         | 11,36          |
| 2008               | 228           | РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ   | 60         | 12,13             | 1,60         | 0,34          | 64,25                          | 0,29           |
| 2008               | 378           | СОУС ПОЛЬСКИЙ  | 20         | 0,62              | 16,48        | 0,22          | 151,99                         | 0,20           |
| 2008               | 335           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ  | 100        | 2,32              | 4,76         | 15,81         | 116,01                         | 7,70           |
| 2008               | 335           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)  | 100        | 2,00              | 3,30         | 14,20         | 95,80                          | 6,90           |
| 2008               | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ   | 150        | 0,76              | 0,00         | 19,20         | 83,18                          | 6,05           |
| 2008               |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 20         | 1,30              | 0,20         | 8,50          | 40,80                          | 0,00           |
| <b>Итого</b>       |               |  | <b>545</b> | <b>23,38</b>      | <b>29,85</b> | <b>53,31</b>  | <b>585,35</b>                  | <b>25,55</b>   |
| <b>Полдник</b>     |               |  |            |                   |              |               |                                |                |
| 2012               | 298           | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ  | 120        | 9,86              | 10,82        | 9,50          | 177,82                         | 12,26          |
| 2012               | 298           | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (аллергики)  | 140        | 10,65             | 6,52         | 19,28         | 179,43                         | 13,66          |
| 2008               | 394           | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ  | 150        | 0,10              | 0,10         | 17,60         | 71,80                          | 0,60           |
| 2008               |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 20         | 1,30              | 0,20         | 8,50          | 40,80                          | 0,00           |
| 2008               | 479           | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"  | 50         | 7,69              | 3,12         | 34,89         | 198,75                         | 0,05           |
| 2008               |               | МАНДАРИН   | 87         | 0,69              | 0,17         | 6,49          | 32,87                          | 32,87          |
| <b>Итого</b>       |               |  | <b>427</b> | <b>19,64</b>      | <b>14,41</b> | <b>76,98</b>  | <b>522,04</b>                  | <b>45,78</b>   |
| <b>Всего</b>       |               |  |            | <b>56,45</b>      | <b>60,23</b> | <b>180,56</b> | <b>1 517,47</b>                | <b>73,20</b>   |