

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>