

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ

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

_____/Петрова Т.О./

МЕНЮ

31 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	35	2,13	4,82	14,44	109,80	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,83	7,06	26,52	191,92	0,57
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (АЛЛЕРГИКИ)	200	1,79	3,48	22,17	127,20	0,00
2014	272	КАКАО С МОЛОКОМ	185	3,28	2,67	12,59	90,42	0,49
Итого			400	10,24	14,55	53,55	392,14	1,06
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
Итого			125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200	4,56	3,54	14,45	109,00	8,21
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (АЛЛЕРГИКИ)	200	1,95	3,60	14,71	99,23	9,22
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	70	14,23	1,88	0,33	75,10	0,32
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики)	70	13,77	1,82	0,38	72,94	0,33
2008	378	СОУС ПОЛЬСКИЙ	20	0,85	11,91	0,19	82,26	0,78
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,74	4,50	18,38	125,84	8,89
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (АЛЛЕРГИКИ)	130	2,14	3,66	17,47	111,58	8,84
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,53	0,16	21,30	91,21	0,29
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,95	0,26	12,48	60,05	0,00
2008		БАТОН	40	3,03	1,17	20,74	105,74	0,00
Итого			799	30,03	27,08	105,34	760,78	27,33
Полдник								
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	140	16,13	16,04	12,87	260,26	6,68
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	7,95	31,79	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,95	0,26	12,48	60,05	0,00
2008		ВАФЛИ	30	3,50	33,00	60,00	350,00	0,00
2008		ЯБЛОКО	96	0,39	0,39	9,44	45,28	9,63
Итого			475	21,97	49,69	102,74	747,38	16,31
Всего				65,74	94,45	267,27	1 970,94	45,58