

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ

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

_____/Петрова Т.О./

МЕНЮ

31 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	35	2,13	4,82	14,44	109,80	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	130	3,68	4,75	19,75	138,57	0,44
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	130	2,20	3,60	16,10	112,80	0,00
2014	272	КАКАО С МОЛОКОМ	185	3,68	2,99	12,44	94,49	0,54
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,20	0,00	8,50	26,10	0,00
Итого			350	9,49	12,56	46,63	342,86	0,98
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	150/10/1	3,72	3,65	11,92	96,25	6,35
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПТИЦЕЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	150/10/1	3,69	2,05	11,97	81,89	8,73
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	12,03	1,58	0,34	63,77	0,29
2008	378	СОУС ПОЛЬСКИЙ	20	0,64	11,61	0,18	108,10	0,32
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,00	3,30	14,20	95,80	6,90
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)	100	1,64	0,33	13,36	63,12	6,76
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0,45	0,14	18,15	77,62	0,24
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,30	0,20	8,50	40,80	0,00
2008		БАТОН	23	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			533	21,64	21,08	63,59	534,74	14,10
Полдник								
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	12,57	14,15	10,99	221,66	5,70
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	6,99	27,96	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,30	0,20	8,50	40,80	0,00
2008		ЯБЛОКО	91	0,37	0,37	8,96	42,97	9,14
2008		ПЕЧЕНЬЕ	22	1,67	2,18	16,53	92,67	0,00
Итого			402	15,91	16,90	51,97	426,06	14,84
Всего				50,54	53,67	167,83	1 374,30	30,80