

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ

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

\_\_\_\_\_ /Петрова Т.О./

## МЕНЮ

3 февраля 2025 г.

### Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	1,82	3,21	23,11	127,22	6,42
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	8,24	8,19	36,50	256,03	0,67
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	4,50	4,30	22,00	178,30	0,30
2014	272	КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,55	2,92	13,70	98,43	0,55
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180	0,20	0,00	6,30	26,10	0,00
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>13,61</b>	<b>14,32</b>	<b>73,31</b>	<b>481,68</b>	<b>7,64</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ	125	3,50	3,12	5,64	70,64	0,87
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,50</b>	<b>3,12</b>	<b>5,64</b>	<b>70,64</b>	<b>0,87</b>
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	43	0,47	0,09	1,62	10,24	10,67
2012	85/120	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	6,67	6,02	12,61	131,40	4,41
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (АЛЛЕРГИКИ)	200	5,50	7,18	9,24	123,58	4,67
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	11,84	5,17	2,03	102,26	0,16
2008	228	РЫБА ОТВАРНАЯ (аллергики)	70	9,49	4,49	0,22	79,11	0,23
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	155	3,36	0,21	21,11	141,65	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (аллергики)	150	2,61	0,52	21,24	100,33	10,75
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	194	0,58	0,00	32,01	131,94	11,64
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,20	0,00	6,30	26,10	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	2,26	0,30	14,46	69,59	0,00
2008		БАТОН	37	2,78	1,08	19,07	97,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>744</b>	<b>27,96</b>	<b>12,87</b>	<b>102,91</b>	<b>684,28</b>	<b>26,88</b>
<b>Полдник</b>								
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	55	9,65	8,06	5,51	142,89	0,53
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ (аллергики)	50	9,28	7,75	5,20	127,26	0,51
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	105	5,11	3,23	32,69	180,45	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики)	100	3,56	3,65	22,80	138,32	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,49	0,20	9,54	45,89	0,00
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,22	0,00	9,02	36,94	0,04
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	70	5,74	4,98	32,57	198,38	8,21
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
<b>Итого</b>			<b>532</b>	<b>22,61</b>	<b>16,87</b>	<b>99,13</b>	<b>651,55</b>	<b>18,78</b>
<b>Всего</b>				<b>67,68</b>	<b>47,18</b>	<b>280,99</b>	<b>1 888,15</b>	<b>54,17</b>