

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ

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

\_\_\_\_\_/Петрова Т.О./

**МЕНЮ**

**3 сентября 2025 г.**

**Сад 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                  | Выход     | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                     |           | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                     |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 10                  | САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА<br>КОНСЕРВИРОВАННОГО                                     | 40        | 1,14              | 1,99    | 2,39             | 31,90                                    | 1,70                  |
| 2008                          | 214                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                                                   | 140       | 12,95             | 19,12   | 5,29             | 247,82                                   | 0,53                  |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                                          | 180       | 2,71              | 2,13    | 13,94            | 88,10                                    | 0,46                  |
| 2008                          |                     | БАТОН                                                                               | 27        | 2,05              | 0,79    | 14,07            | 71,73                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                     | 387       | 18,85             | 24,03   | 35,69            | 439,55                                   | 2,69                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                     |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ЙОГУРТ                                                                              | 125       | 3,50              | 3,10    | 5,60             | 90,05                                    | 0,90                  |
| Итого                         |                     |                                                                                     | 125       | 3,50              | 3,10    | 5,60             | 90,05                                    | 0,90                  |
| Обед                          |                     |                                                                                     |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                                                       | 50        | 0,40              | 0,05    | 1,26             | 7,07                                     | 5,05                  |
| 2008                          | 84                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И<br>СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ<br>ПЕТРУШКИ | 200/10/10 | 4,12              | 5,85    | 7,46             | 106,04                                   | 9,26                  |
| 2012                          | 304                 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                                                       | 150       | 16,48             | 16,56   | 25,09            | 319,51                                   | 1,12                  |
| 2008                          | 442                 | СОК АБРИКОСОВЫЙ                                                                     | 183       | 0,89              | 0,00    | 22,58            | 97,81                                    | 2,93                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)                                                           | 180       | 0,10              | 0,00    | 5,04             | 20,55                                    | 0,02                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                         | 33        | 2,16              | 0,29    | 13,83            | 66,56                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                     | 636       | 24,05             | 22,75   | 70,22            | 596,99                                   | 18,36                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                     |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 306                 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                                                     | 135       | 15,26             | 18,32   | 8,67             | 261,29                                   | 14,03                 |
| 2008                          | 394                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ                                                               | 180       | 0,15              | 0,11    | 18,55            | 76,15                                    | 0,70                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                         | 22        | 1,43              | 0,19    | 9,13             | 43,93                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 451                 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С<br>КАРТОШКОЙ                                                     | 70        | 5,38              | 9,41    | 36,14            | 250,55                                   | 2,68                  |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО                                                                              | 80        | 0,32              | 0,32    | 7,83             | 37,57                                    | 7,99                  |
| Итого                         |                     |                                                                                     | 487       | 22,54             | 28,35   | 80,32            | 669,49                                   | 25,40                 |
| Всего                         |                     |                                                                                     |           | 68,94             | 78,23   | 191,83           | 1 796,08                                 | 47,35                 |