

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ

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

\_\_\_\_\_/Петрова Т.О./

# МЕНЮ

4 июня 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                       |                     |                                                            |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2014                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                          | 35     | 5,97              | 5,96    | 12,78            | 131,70                                   | 0,05                  |
| 2008                          | 189                 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ                                         | 180    | 6,26              | 7,47    | 28,85            | 209,90                                   | 0,62                  |
| 2008                          | 189                 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ<br>(аллергики)                          | 180    | 3,00              | 0,29    | 22,97            | 105,42                                   | 0,00                  |
| 2014                          | 267                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ                                    | 180    | 2,03              | 1,58    | 12,44            | 73,77                                    | 0,38                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)                                  | 180    | 0,04              | 0,00    | 5,89             | 26,10                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                            | 395    | 14,26             | 15,01   | 54,07            | 415,37                                   | 1,05                  |
| 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 СОЛЕННЫЙ                                            | 56     | 0,45              | 0,06    | 0,96             | 7,31                                     | 2,81                  |
| 2012                          | 84                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ<br>ФРИКАДЕЛЬКАМИ                | 200/20 | 7,00              | 6,60    | 12,00            | 165,93                                   | 6,00                  |
| 2012                          | 84                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ<br>(АЛЛЕРГИКИ) | 200/20 | 6,23              | 6,77    | 12,07            | 134,15                                   | 6,10                  |
| 2012                          | 294                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С<br>МОРКОВЬЮ                          | 85     | 26,07             | 12,95   | 2,60             | 262,04                                   | 19,81                 |
| 2012                          | 294                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С<br>МОРКОВЬЮ (аллергики)              | 85     | 16,55             | 8,25    | 2,62             | 171,00                                   | 13,60                 |
| 2008                          | 129                 | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В<br>СМЕТАННОМ СОУСЕ                    | 150    | 2,41              | 2,59    | 10,71            | 84,09                                    | 7,35                  |
| 2008                          | 129                 | ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ<br>(аллергики)                           | 150    | 1,25              | 0,12    | 6,07             | 30,88                                    | 10,69                 |
| 2008                          | 410                 | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА                                          | 175    | 0,01              | 0,00    | 12,98            | 51,90                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                | 35     | 2,33              | 0,31    | 14,95            | 71,92                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | БАТОН                                                      | 36     | 2,68              | 1,04    | 18,38            | 93,70                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                            | 757    | 40,95             | 23,55   | 72,58            | 736,89                                   | 35,97                 |
| Полдник                       |                     |                                                            |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 218                 | ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ                                            | 145    | 7,65              | 21,34   | 5,02             | 244,79                                   | 4,80                  |
| 2008                          | 218                 | ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ<br>(аллергики)                           | 145    | 1,63              | 4,95    | 5,40             | 73,77                                    | 13,04                 |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                           | 202    | 6,54              | 5,64    | 10,83            | 126,26                                   | 1,21                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)                                  | 180    | 0,04              | 0,00    | 5,89             | 26,10                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | БАТОН                                                      | 36     | 2,68              | 1,04    | 18,38            | 93,70                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ГРУША                                                      | 91     | 0,30              | 0,20    | 8,20             | 47,60                                    | 3,50                  |
| Итого                         |                     |                                                            | 474    | 17,17             | 28,22   | 42,43            | 512,35                                   | 9,51                  |
| Всего                         |                     |                                                            |        | 75,88             | 69,88   | 174,68           | 1 754,66                                 | 47,43                 |