

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ

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

\_\_\_\_\_/Петрова Т.О./

## МЕНЮ

4 февраля 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  |                                |                |
| <b>Завтрак</b>     |               |   |            |                   |              |               |                                |                |
| 2014               | 3             | БУТЕРБРОД С СЫРОМ   | 40         | 6,43              | 6,38         | 14,02         | 142,38                         | 0,06           |
| 2008               | 189           | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ   | 180        | 5,10              | 6,18         | 29,51         | 197,11                         | 0,57           |
| 2008               | 189           | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (АЛЛЕРГИКИ)                                     | 200        | 4,90              | 6,50         | 30,00         | 165,30                         | 0,50           |
| 2014               | 267           | ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ   | 180        | 1,66              | 1,24         | 11,53         | 65,18                          | 0,31           |
| 2012               | 392           | ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)   | 180        | 0,04              | 0,00         | 5,89          | 26,10                          | 0,00           |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>400</b> | <b>13,19</b>      | <b>13,80</b> | <b>55,06</b>  | <b>404,67</b>                  | <b>0,94</b>    |
| <b>II Завтрак</b>  |               |   |            |                   |              |               |                                |                |
| 2008               | 435           | РЯЖЕНКА   | 158        | 4,44              | 3,83         | 6,43          | 82,67                          | 0,19           |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>158</b> | <b>4,44</b>       | <b>3,83</b>  | <b>6,43</b>   | <b>82,67</b>                   | <b>0,19</b>    |
| <b>Обед</b>        |               |   |            |                   |              |               |                                |                |
| 2012               | 33            | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ   | 55         | 0,77              | 2,72         | 4,52          | 45,55                          | 2,12           |
| 2008               | 100           | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200        | 4,52              | 2,97         | 16,85         | 113,03                         | 5,21           |
| 2008               | 95            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ  | 200        | 1,29              | 3,46         | 9,35          | 73,83                          | 6,51           |
| 2008               | 256           | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ  | 60/30      | 16,78             | 7,25         | 1,19          | 161,85                         | 12,67          |
| 2008               | 256           | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (аллергии)                                   | 60/30      | 16,50             | 6,61         | 2,26          | 154,40                         | 12,28          |
| 2008               | 323           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ  | 130        | 7,35              | 4,91         | 33,26         | 206,39                         | 0,00           |
| 2008               | 181           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)                               | 130        | 7,33              | 5,15         | 33,23         | 208,30                         | 0,00           |
| 2008               | 401           | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА   | 180        | 0,40              | 0,09         | 20,17         | 83,76                          | 0,00           |
| 2008               |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 32         | 2,14              | 0,28         | 13,71         | 65,99                          | 0,00           |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>687</b> | <b>31,96</b>      | <b>18,22</b> | <b>89,70</b>  | <b>676,57</b>                  | <b>20,00</b>   |
| <b>Полдник</b>     |               |   |            |                   |              |               |                                |                |
| 2008               | 242           | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ  | 70         | 11,06             | 7,26         | 6,76          | 136,79                         | 1,37           |
| 2008               | 242           | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (аллергии)                               | 70         | 11,04             | 7,75         | 7,32          | 143,09                         | 2,55           |
| 2008               | 335           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ   | 120        | 2,63              | 4,03         | 17,26         | 116,76                         | 8,32           |
| 2008               | 335           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (АЛЛЕРГИКИ)                                       | 150        | 1,98              | 3,63         | 16,10         | 105,11                         | 8,15           |
| 2008               | 441           | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА   | 180        | 0,60              | 0,24         | 17,19         | 84,68                          | 72,46          |
| 2008               |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 22         | 1,44              | 0,19         | 9,22          | 44,34                          | 0,00           |
| 2008               | 479           | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"   | 45         | 6,15              | 5,27         | 20,89         | 156,41                         | 0,07           |
| 2008               |               | ГРУША   | 89         | 0,36              | 0,27         | 9,19          | 41,93                          | 4,46           |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>526</b> | <b>22,24</b>      | <b>17,26</b> | <b>80,51</b>  | <b>580,91</b>                  | <b>86,68</b>   |
| <b>Всего</b>       |               |   |            | <b>71,83</b>      | <b>53,11</b> | <b>231,70</b> | <b>1 744,82</b>                | <b>107,81</b>  |