

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ

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

\_\_\_\_\_/Петрова Т.О./

## МЕНЮ

4 сентября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	45	1,22	1,95	2,56	32,57	1,62
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,37	19,79	5,99	258,64	0,60
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,11	2,43	16,00	100,94	0,52
2008		БАТОН	29	2,21	0,85	15,15	77,22	0,00
<b>Итого</b>			<b>404</b>	<b>19,91</b>	<b>25,02</b>	<b>39,70</b>	<b>469,37</b>	<b>2,74</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ	125	3,50	3,12	5,63	70,59	0,87
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,50</b>	<b>3,12</b>	<b>5,63</b>	<b>70,59</b>	<b>0,87</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	116	0,92	0,12	2,89	16,17	11,55
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,97	6,77	9,03	125,21	12,82
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	155	16,45	17,40	24,78	325,89	1,16
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	193	0,56	0,00	30,88	127,29	4,63
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	2,25	0,30	14,41	69,35	0,00
<b>Итого</b>			<b>718</b>	<b>25,15</b>	<b>24,59</b>	<b>81,99</b>	<b>663,91</b>	<b>30,16</b>
<b>Полдник</b>								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	175	18,19	20,05	10,61	296,66	21,78
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,18	0,13	24,37	99,94	0,88
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,46	0,19	9,33	44,87	0,00
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	75	5,47	9,34	36,85	253,24	3,04
2008		БАНАН	79	1,19	0,40	16,66	76,16	7,93
<b>Итого</b>			<b>531</b>	<b>26,49</b>	<b>30,11</b>	<b>97,82</b>	<b>770,87</b>	<b>33,63</b>
<b>Всего</b>				<b>75,05</b>	<b>82,84</b>	<b>225,14</b>	<b>1 974,74</b>	<b>67,40</b>