

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ

ГБДОУ "Детский сад № 21" Кировского района Санкт-Петербурга Новаторов 42

_____/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		
Завтрак								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,24	1,86	2,58	31,87	2,03
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	12,98	18,47	5,37	242,30	0,54
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,72	2,16	15,34	94,00	0,46
2008		БАТОН	28	2,08	0,80	14,26	72,69	0,00
Итого			388	19,02	23,29	37,55	440,86	3,03
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
Итого			125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	90	0,72	0,09	2,25	12,61	9,01
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,24	5,42	8,18	105,03	12,21
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	17,90	17,45	25,97	337,35	1,20
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	183	0,89	0,00	22,55	97,68	2,93
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,12	0,28	13,56	65,27	0,00
Итого			685	25,87	23,24	72,51	617,94	25,35
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	15,03	17,15	10,10	255,76	18,80
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (аллергики)	150	12,53	14,06	5,90	201,14	18,67
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,15	0,10	21,29	87,07	0,68
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,39	0,18	8,90	42,83	0,00
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	70	5,40	8,87	36,60	247,57	2,66
2008		ЯБЛОКО	82	0,33	0,33	8,05	38,63	8,22
Итого			503	22,30	26,63	84,94	671,86	30,36
Всего				70,69	76,29	200,64	1 801,30	59,62