

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ

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

_____/Петрова Т.О./

МЕНЮ

4 сентября 2024 г.

Ясли 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	30	0,91	1,68	1,91	26,31	1,21
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	8,20	12,73	2,11	156,62	0,19
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,36	2,71	15,49	102,70	0,58
2008		БАТОН	18	1,33	0,52	9,14	46,58	0,00
Итого			333	13,80	17,64	28,65	332,21	1,98
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	126	3,53	3,15	5,68	71,20	0,88
Итого			126	3,53	3,15	5,68	71,20	0,88
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	69	0,55	0,07	1,73	9,70	6,93
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	6,99	10,24	6,98	154,13	10,92
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130	14,32	15,59	21,12	285,84	1,00
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	160	0,78	0,00	19,71	85,36	2,56
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,46	0,19	9,33	44,87	0,00
Итого			546	24,10	26,09	58,87	579,90	21,41
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	175	16,32	17,76	10,86	269,55	21,91
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,16	0,11	19,52	80,23	0,76
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,46	0,19	9,33	44,87	0,00
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	65	5,91	3,16	31,56	178,23	2,55
2008		БАНАН	76	1,13	0,38	15,88	72,58	7,56
Итого			488	24,98	21,60	87,15	645,46	32,78
Всего				66,41	68,48	180,35	1 628,77	57,05