

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ  
ГБДОУ "Детский сад № 21" Кировского района Санкт-Петербурга Новаторов 12  
\_\_\_\_\_/Петрова Т.О./

## МЕНЮ

5 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>								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,20	2,05	2,53	33,28	1,77
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	145	13,14	19,50	5,63	253,38	0,56
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	1,79	3,48	22,17	127,20	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,87	2,27	13,98	90,27	0,49
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180	0,07	0,00	6,59	26,60	0,01
2008		БАТОН	24	1,84	0,71	12,59	64,17	0,00
<b>Итого</b>			<b>389</b>	<b>19,05</b>	<b>24,53</b>	<b>34,73</b>	<b>441,10</b>	<b>2,82</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ	125	3,50	3,12	5,63	70,60	0,87
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,50</b>	<b>3,12</b>	<b>5,63</b>	<b>70,60</b>	<b>0,87</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	53	0,43	0,05	1,33	7,47	5,34
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,32	5,74	7,97	107,16	11,69
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	200/10/10	3,43	5,07	6,74	86,56	12,31
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	16,29	16,99	24,89	322,01	1,13
2008	265	ПЛОВ (АЛЛЕРГИКИ)	150	16,31	18,76	24,81	337,32	1,17
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	191	0,93	0,00	23,55	102,00	3,06
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,18	0,29	13,96	67,19	0,00
<b>Итого</b>			<b>647</b>	<b>24,15</b>	<b>23,07</b>	<b>71,70</b>	<b>605,83</b>	<b>21,22</b>
<b>Полдник</b>								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	15,83	18,71	9,78	271,69	18,23
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,17	0,13	19,70	81,16	0,84
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,45	0,19	9,29	44,68	0,00
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	70	5,49	9,50	36,31	252,41	2,71
2008		ЯБЛОКО	89	0,36	0,36	8,75	41,96	8,93
<b>Итого</b>			<b>511</b>	<b>23,30</b>	<b>28,89</b>	<b>83,83</b>	<b>691,90</b>	<b>30,71</b>
<b>Всего</b>				<b>70,00</b>	<b>79,61</b>	<b>195,89</b>	<b>1 809,43</b>	<b>55,62</b>