

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ

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

\_\_\_\_\_/Петрова Т.О./

## МЕНЮ

5 февраля 2025 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,92	1,55	1,94	25,33	1,43
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,14	12,49	1,91	153,47	0,17
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	130	1,35	0,19	19,06	83,34	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,18	2,42	14,65	95,65	0,52
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,20	0,00	8,50	26,00	0,00
2008		БАТОН	15	1,15	0,45	7,91	40,31	0,00
<b>Итого</b>			<b>325</b>	<b>13,39</b>	<b>16,91</b>	<b>26,41</b>	<b>314,76</b>	<b>2,12</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,50</b>	<b>3,13</b>	<b>5,64</b>	<b>70,64</b>	<b>0,88</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	32	0,26	0,03	0,80	4,48	3,20
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	5,99	7,85	5,80	121,61	9,91
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	150/10	5,69	8,69	5,61	124,07	10,75
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130	14,20	14,66	21,74	279,20	0,93
2012	304	ПЛОВ (аллергики)	130	14,49	15,71	22,32	288,43	0,39
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	154	0,75	0,00	18,95	82,08	2,46
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,37	0,18	8,80	42,36	0,00
<b>Итого</b>			<b>502</b>	<b>22,57</b>	<b>22,72</b>	<b>56,09</b>	<b>529,73</b>	<b>16,50</b>
<b>Полдник</b>								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,97	15,07	9,77	231,31	18,32
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,13	0,09	14,86	61,15	0,61
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,37	0,18	8,80	42,36	0,00
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	50	4,60	1,72	29,45	151,76	2,12
2008		ЯБЛОКО	82	0,33	0,33	8,00	38,35	8,16
<b>Итого</b>			<b>453</b>	<b>20,40</b>	<b>17,39</b>	<b>70,88</b>	<b>524,93</b>	<b>29,21</b>
<b>Всего</b>				<b>59,86</b>	<b>60,15</b>	<b>159,02</b>	<b>1 440,06</b>	<b>48,71</b>