

Утверждаю

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

МЕНЮ

5 сентября 2024 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		
Завтрак								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,90	5,01	12,84	104,18	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	6,33	6,62	30,41	208,61	0,60
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	4,41	1,04	31,88	154,56	0,00
2014	272	КАКАО С МОЛОКОМ	185	2,96	2,46	14,85	96,05	0,48
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
Итого			395	11,19	14,09	58,10	408,84	1,08
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	157	4,54	3,92	6,27	86,17	1,10
Итого			157	4,54	3,92	6,27	86,17	1,10
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	65	1,02	8,87	7,44	113,96	5,14
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,82	6,44	10,40	126,06	7,62
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	85	12,23	5,73	6,50	126,88	0,38
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	165	3,02	7,17	15,96	141,74	12,00
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	190	0,57	0,00	31,29	128,97	11,38
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2,05	0,27	13,14	63,23	0,00
2008		БАТОН	36	2,70	1,04	18,52	94,41	0,00
Итого			792	26,41	29,52	103,25	795,25	36,52
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА И ДЖЕМА	160/13	31,56	20,65	36,77	468,85	2,72
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (аллергики)	150	3,63	0,95	16,45	88,74	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	207	6,12	5,28	10,14	118,26	1,13
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
2008		ЯБЛОКО	83	0,33	0,33	8,12	38,94	8,29
2008		ПРЯНИКИ	34	2,03	1,62	25,86	126,21	0,00
Итого			497	40,04	27,88	80,89	752,26	12,14
Всего				82,18	75,41	248,51	2 042,52	50,84