

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ

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

_____/Петрова Т.О./

МЕНЮ

5 сентября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,93	4,75	13,04	102,64	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	6,29	6,43	30,02	205,03	0,59
2014	272	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,04	2,51	13,75	92,37	0,48
Итого			390	11,26	13,69	56,81	400,04	1,07
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	151	4,38	3,78	6,04	83,05	1,06
Итого			151	4,38	3,78	6,04	83,05	1,06
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	0,99	9,10	7,35	115,54	4,74
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,57	5,83	10,61	120,20	9,04
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	75	10,44	5,31	6,38	115,62	0,34
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	155	2,85	7,02	15,00	135,65	11,11
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	184	0,92	0,18	18,61	79,21	3,68
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,12	0,28	13,56	65,27	0,00
2008		БАТОН	36	2,71	1,05	18,60	94,80	0,00
Итого			762	24,60	28,77	90,11	726,29	28,91
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА И ДЖЕМА	145/13	29,59	19,52	32,19	432,04	2,28
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	203	6,00	5,18	9,93	115,93	1,11
2008		БАНАН	82	1,23	0,41	17,20	78,61	8,19
2008		ПРЯНИКИ	33	1,94	1,55	24,67	120,40	0,00
Итого			476	38,76	26,66	83,99	746,98	11,58
Всего				79,00	72,90	236,95	1 956,36	42,62