

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ

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

_____/Петрова Т.О./

МЕНЮ

5 сентября 2024 г.

Ясли 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	5,30	12,87	106,92	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	130	4,14	4,39	21,39	142,62	0,35
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	130	2,76	0,65	21,74	103,86	0,00
2014	272	КАКАО С МОЛОКОМ	185	3,16	2,67	14,62	97,97	0,54
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,20	0,00	8,50	26,00	0,00
Итого			345	9,20	12,36	48,88	347,51	0,89
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	30	0,51	4,95	3,72	61,45	2,44
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	3,03	4,16	8,34	88,13	7,19
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	85	12,26	6,21	6,49	131,30	0,35
2012	269	РЫБА ОТВАРНАЯ (аллергики)	80	9,64	5,21	0,00	85,16	0,25
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	110	2,13	1,91	12,32	75,88	9,01
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	167	0,83	0,00	21,17	91,67	6,67
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,30	0,20	8,50	40,80	0,00
2008		БАТОН	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			599	21,56	18,03	70,84	541,63	25,66
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА И ДЖЕМА	130	24,67	15,29	30,53	363,60	2,26
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	130	1,81	5,33	13,07	107,32	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	188	5,72	4,97	9,46	105,57	2,81
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,20	0,00	5,20	24,00	0,00
2008		ЯБЛОКО	79	0,32	0,32	7,76	37,23	7,92
Итого			397	30,71	20,58	47,75	506,40	12,99
Всего				66,01	54,89	173,74	1 481,71	40,64