

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ

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

\_\_\_\_\_/Петрова Т.О./

## МЕНЮ

9 сентября 2024 г.

### Сад 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>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,50	2,20	0,10	35,70	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	7,66	8,64	34,76	250,78	0,64
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (АЛЛЕРГИКИ)	180	3,86	0,91	28,50	137,65	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,92	2,27	15,20	95,33	0,49
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180	0,04	0,00	5,89	26,10	0,00
2008		БАТОН	25	1,50	0,60	10,30	67,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>14,58</b>	<b>13,71</b>	<b>60,36</b>	<b>449,31</b>	<b>1,13</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР	149	4,32	3,72	5,96	81,89	1,04
<b>Итого</b>			<b>149</b>	<b>4,32</b>	<b>3,72</b>	<b>5,96</b>	<b>81,89</b>	<b>1,04</b>
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	52	0,57	0,10	1,97	12,43	12,95
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200	6,31	2,59	25,98	152,84	3,98
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	65	10,48	11,56	9,72	183,82	0,00
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	155	3,24	3,54	13,53	100,42	9,99
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (АЛЛЕРГИКИ)	155	1,12	4,96	9,41	87,19	9,84
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,90	0,10	23,00	97,10	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	2,00	0,30	12,75	61,20	0,00
2008		БАТОН	35	2,63	1,05	18,03	91,70	0,00
<b>Итого</b>			<b>721</b>	<b>26,13</b>	<b>19,24</b>	<b>104,98</b>	<b>699,51</b>	<b>26,92</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,78	2,99
2008	239	БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	65	8,87	5,60	9,15	122,32	0,09
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,80	3,05	17,08	108,10	7,81
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (АЛЛЕРГИКИ)	125	1,97	0,40	16,01	75,62	8,10
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,29	0,01	11,79	49,79	1,39
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180	0,04	0,00	5,89	26,10	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,51	0,20	9,66	46,46	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	43	3,23	4,22	32,02	179,46	0,00
2008		БАНАН	75	1,13	0,38	15,75	72,00	7,50
<b>Итого</b>			<b>576</b>	<b>18,31</b>	<b>13,52</b>	<b>96,47</b>	<b>585,91</b>	<b>19,78</b>
<b>Всего</b>				<b>63,34</b>	<b>50,19</b>	<b>267,77</b>	<b>1 816,62</b>	<b>48,87</b>