

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ

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

_____/Петрова Т.О./

МЕНЮ

9 сентября 2024 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		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,48	2,24	0,14	30,65	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	130	5,25	5,17	23,17	162,60	0,46
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	4,41	1,04	36,68	173,73	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,86	2,27	14,13	90,80	0,49
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,20	0,00	8,50	26,00	0,00
2008		БАТОН	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			350	12,09	10,26	47,72	336,45	0,95
II Завтрак								
2008		КЕФИР	149	4,32	3,72	5,96	81,89	1,04
Итого			149	4,32	3,72	5,96	81,89	1,04
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	31	0,34	0,06	1,19	7,52	7,84
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	5,40	2,22	23,13	134,38	4,25
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	55	8,10	8,90	7,50	141,90	0,00
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	115	2,50	2,44	10,88	76,55	7,42
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,80	0,00	19,40	81,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,30	0,20	8,50	40,80	0,00
2008		БАТОН	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			554	19,94	14,42	80,90	534,55	19,51
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	36	0,29	0,04	0,61	4,69	1,81
2008	239	БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	65	9,83	6,25	8,92	130,98	0,10
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,68	2,68	17,87	107,33	8,38
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (аллергики)	125	2,05	0,37	15,84	75,37	7,68
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,30	0,20	8,50	40,80	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0,24	0,01	9,73	41,21	1,27
2008		ПЕЧЕНЬЕ	22	1,63	2,12	16,12	90,35	0,00
2008		ЯБЛОКО	73	0,29	0,29	7,19	34,47	7,33
Итого			504	16,26	11,59	68,94	449,83	18,89
Всего				52,61	39,99	203,52	1 402,72	40,39