

Утверждаю



Заведующий

ГБДОУ детский сад №21 Приморский район Санкт-Петербург ул. Омская д.20

/Бачевская В. А./

## МЕНЮ

17 апреля 2024 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептов  | № техн. карты | Наименование блюда  | Выход      | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|---|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
|                   |               |   |            | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |               |
| <b>Завтрак</b>    |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012              | 2             | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ  | 30         | 1,40              | 2,10         | 15,80         | 68,00                         | 1,80          |
|                   | 10            | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО                  | 50         | 1,50              | 2,70         | 3,00          | 40,50                         | 2,20          |
| 2008              | 214           | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ   | 150        | 15,40             | 21,00        | 2,90          | 149,00                        | 0,20          |
|                   | ТК№028        | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                    | 180        | 2,80              | 2,40         | 12,70         | 84,00                         | 0,50          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>410</b> | <b>21,10</b>      | <b>28,20</b> | <b>34,40</b>  | <b>341,50</b>                 | <b>4,70</b>   |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
|                   | ТК № 002      | ГРУША СВЕЖАЯ  | 150        | 0,60              | 0,50         | 15,50         | 70,50                         | 3,00          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>150</b> | <b>0,60</b>       | <b>0,50</b>  | <b>15,50</b>  | <b>70,50</b>                  | <b>3,00</b>   |
| <b>Обед</b>       |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
|                   | ТК№015        | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ   | 50         | 0,40              | 0,00         | 1,30          | 7,00                          | 2,00          |
| 2012              | 67            | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/5/1    | 1,40              | 4,04         | 6,18          | 69,46                         | 8,74          |
| 2012              | 277           | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА                                       | 70/70      | 18,91             | 14,59        | 4,97          | 227,28                        | 0,94          |
| 2008              | 181           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                    | 130        | 7,20              | 5,90         | 33,00         | 240,00                        | 0,00          |
| 2012              | 392           | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ  | 180/15     | 0,12              | 0,00         | 8,20          | 33,60                         | 0,20          |
|                   | ТК №003       | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                              | 15         | 1,00              | 0,12         | 6,40          | 31,00                         | 0,00          |
|                   | ТК №004       | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ   | 15         | 1,10              | 0,50         | 7,70          | 39,30                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>751</b> | <b>30,13</b>      | <b>25,15</b> | <b>67,75</b>  | <b>647,64</b>                 | <b>11,88</b>  |
| <b>Полдник</b>    |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012              | 298           | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ   | 200        | 14,56             | 9,90         | 14,09         | 207,68                        | 20,18         |
|                   | 049           | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ  | 180        | 0,12              | 0,01         | 16,90         | 64,80                         | 2,30          |
|                   | ТК №003       | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                              | 25         | 1,70              | 0,20         | 10,60         | 51,00                         | 0,00          |
|                   | ТК №004       | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ   | 15         | 1,10              | 0,50         | 7,70          | 39,30                         | 0,00          |
|                   | ТК№005        | ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.  | 100        | 2,80              | 2,50         | 4,51          | 56,51                         | 0,70          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>520</b> | <b>20,28</b>      | <b>13,11</b> | <b>53,80</b>  | <b>419,29</b>                 | <b>23,18</b>  |
| <b>Всего</b>      |               |   |            | <b>72,11</b>      | <b>66,96</b> | <b>171,45</b> | <b>1 478,93</b>               | <b>42,76</b>  |

Повар

Козлова О.П.

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад №21 Приморский район Санкт-Петербург ул. Омская д.20  
/Бачевская В. А./

**МЕНЮ**  
17 апреля 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  |                               |                |
| <b>Завтрак</b>    |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
| 2012              | 2             | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ  | 30         | 1,40              | 2,10         | 15,80         | 68,00                         | 1,80           |
|                   | 10            | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО                              | 30         | 0,91              | 1,62         | 1,82          | 24,54                         | 1,41           |
| 2008              | 214           | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ   | 120        | 12,18             | 16,53        | 2,28          | 117,81                        | 0,20           |
|                   | ТК№02<br>8    | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ  | 180        | 2,80              | 2,40         | 12,70         | 84,00                         | 0,50           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>360</b> | <b>17,29</b>      | <b>22,65</b> | <b>32,60</b>  | <b>294,35</b>                 | <b>3,91</b>    |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
|                   | ТК№00<br>2    | ГРУША СВЕЖАЯ  | 150        | 0,60              | 0,50         | 15,50         | 70,50                         | 3,00           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>150</b> | <b>0,60</b>       | <b>0,50</b>  | <b>15,50</b>  | <b>70,50</b>                  | <b>3,00</b>    |
| <b>Обед</b>       |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
|                   | ТК№01<br>1    | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ   | 40         | 0,30              | 0,00         | 1,00          | 5,60                          | 1,60           |
| 2012              | 67            | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/5   | 3,85              | 5,06         | 5,76          | 86,71                         | 8,19           |
| 2012              | 277           | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА   | 50/50      | 13,54             | 10,40        | 3,71          | 162,75                        | 0,66           |
| 2008              | 181           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ  | 110        | 5,80              | 4,78         | 26,80         | 174,00                        | 0,00           |
| 2012              | 392           | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ  | 150/10     | 0,08              | 0,04         | 6,83          | 28,00                         | 0,10           |
|                   | ТК№00<br>3    | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ  | 15         | 1,00              | 0,12         | 6,40          | 31,00                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>590</b> | <b>24,57</b>      | <b>20,40</b> | <b>50,50</b>  | <b>488,06</b>                 | <b>10,55</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
| 2012              | 298           | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ   | 170        | 12,29             | 9,94         | 12,11         | 190,38                        | 17,15          |
| 2008              | 467           | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ  | 50         | 3,67              | 6,02         | 24,48         | 153,31                        | 0,00           |
|                   | ТК№03<br>7    | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ  | 150        | 0,10              | 0,01         | 14,10         | 54,00                         | 1,90           |
|                   | ТК№00<br>3    | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ  | 15         | 1,00              | 0,12         | 6,40          | 31,00                         | 0,00           |
|                   | ТК№00<br>5    | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ  | 100        | 2,80              | 2,50         | 4,51          | 56,51                         | 0,70           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>485</b> | <b>19,86</b>      | <b>18,59</b> | <b>61,60</b>  | <b>485,20</b>                 | <b>19,75</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |   |            | <b>62,32</b>      | <b>62,14</b> | <b>160,20</b> | <b>1 338,11</b>               | <b>37,21</b>   |

Повар

Козлова О.П.