

Утверждаю

ГБДОУ детский сад №21 Приморский район г. Санкт-Петербург, ул. Торжковская д.9, лит. А

Заведующий

/Бачевская В.А./

# МЕНЮ

18 июля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	4,18	5,29	9,03	79,98	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,70	9,70	24,40	211,00	0,50
	TKN№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>13,68</b>	<b>17,39</b>	<b>46,13</b>	<b>374,98</b>	<b>1,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
	TKN№020	БАНАН СВЕЖИЙ	140	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
<b>Итого</b>			<b>140</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>4,02</b>
<b>Обед</b>								
	TKN№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	51	0,38	0,00	0,90	6,50	1,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,27	6,36	8,80	110,89	5,62
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	20,03	6,33	0,48	138,63	0,56
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	0,99	1,19	14,65	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	4,93	21,60	143,87	10,48
	TKN№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>776</b>	<b>31,47</b>	<b>19,41</b>	<b>62,39</b>	<b>553,94</b>	<b>18,76</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	185	14,37	12,39	15,01	227,33	18,74
	TKN№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,70	88,20	0,70
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	3,54	9,09	36,66	203,01	5,66
2008	435	КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05
<b>Итого</b>			<b>613</b>	<b>23,38</b>	<b>25,47</b>	<b>85,77</b>	<b>629,04</b>	<b>26,15</b>
<b>Всего</b>				<b>70,03</b>	<b>62,77</b>	<b>215,29</b>	<b>1 653,96</b>	<b>49,93</b>

Повар



Григорьева А.Ю.

Утверждаю

ГБДОУ детский сад №21 Приморский район г. Санкт-Петербург ул. Торжковская д.9, лит. А  
Заведующий /Бачевская В.А./

# МЕНЮ

18 июля 2024 г.

Ясли 12 часов



Сборник рецептур	№ 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	40	1,95	2,92	21,96	94,52	2,50
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,00	7,30	18,30	128,00	0,40
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
<b>Итого</b>			<b>375</b>	<b>9,75</b>	<b>12,62</b>	<b>52,96</b>	<b>306,52</b>	<b>3,40</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№006	БАНАН СВЕЖИЙ	140	1,50	0,50	21,00	96,00	4,00
<b>Итого</b>			<b>140</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>4,00</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№009	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	41	0,30	0,00	0,70	5,20	0,80
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,22	6,20	8,53	108,10	5,40
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	15,26	4,82	0,36	105,57	0,43
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	0,99	1,19	14,65	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,54	4,10	17,28	116,41	8,40
	ТК№024	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,07	0,01	7,10	29,00	0,90
	ТК№007	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	1,30	0,13	8,50	41,00	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>619</b>	<b>25,09</b>	<b>16,75</b>	<b>51,36</b>	<b>459,23</b>	<b>15,93</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	175	13,61	13,11	14,22	227,67	17,72
	ТК№036	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	18,10	73,50	0,60
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	2,32	6,06	24,44	135,34	5,15
2008	435	КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05
<b>Итого</b>			<b>548</b>	<b>21,38</b>	<b>23,14</b>	<b>69,16</b>	<b>547,01</b>	<b>24,52</b>
<b>Всего</b>				<b>57,72</b>	<b>53,01</b>	<b>194,48</b>	<b>1 408,76</b>	<b>47,85</b>

Повар

Григорьева А.Ю.