

12 ЧАСОВ

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом по ГБДОУ детскому саду № 40
Кировского района Санкт-Петербурга
№ 15 от 18.03.2021

Заведующий _____ Н.В.Соснина

МЕНЮ САД 11.12.2025 ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		40	1,8	4,7	12,5	99,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	1,8	0,7	12,5	63,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ		200	6,6	8,0	26,5	206,2
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	29,8	29,8	3,6	1,7	17,8	101,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,3	68,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5 % ЖИРНОСТИ	105,4	105,4	3	2,5	4,9	55,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0	3,8	0	34,1
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	2,8	2,2	10,5	73,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	95	95	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5 % ЖИРНОСТИ	92	92	2,6	2,2	4,3	48,2
		11,2	14,9	49,5	379,8	
II Завтрак						
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ, РЯЖЕНКА 4,0 %		150	3,5	3,1	5,6	70,6
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ, РЯЖЕНКА 4,0 %	150	150	3,5	3,1	5,6	70,6
		3,5	3,1	5,6	5,6	70,6
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,4		1,2	7,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,3	49,8	0,4	0	1,2	7,0
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/10	4,3	5,3	11,0	112,8
СВЕКЛА	41,29	32	0,5	0	2,7	13,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	22,86	16	0,3	0,1	2,5	11,9
МОРКОВЬ	10,32	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0	0	2,3	9,3
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15 % ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ГОВЯДИНА Б/К	15,3	13,77	2,5	2,1	0	29,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0	0	0,1	0,5
ЧЕСНОК	1,53	1,3	0,1	0	0,4	1,8
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ		70	13,7	0,5	0,4	61,2
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	122,5	88,2	13,7	0,5	0	59,1

ГБДОУ детский сад № 40 Кировского района Санкт-Петербурга

МОРКОВЬ	3,61	2,8	0	0	0,2	1,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,33	2,8	0	0	0,2	1,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
СОУС ПОЛЬСКИЙ		20	0,9	12,3	0,2	114,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	14	14	0,1	11,3	0,1	101,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12шт.	4,83	0,6	0,6	0	7,4
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,42	0,4	0	0	0	0,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,04	0,04	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	2,7	4,3	18,6	124,4
КАРТОФЕЛЬ	147,9	110,9	2,1	0,4	17,6	82,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2, 5% ЖИРНОСТИ	20,8	19,9	0,6	0,5	1	10,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4,3	4,3	0	3,4	0	31,2
СОК АБРИКОСОВЫЙ		180	0,9		22,9	99,0
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	180	0,9	0	22,2	96,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	2	0,3	12,7	61,2
БАТОН		30	2,2	0,9	15,5	78,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			27,1	23,6	82,5	659,3

Полдник

ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		20	4,9	4,5	0,3	61,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1шт.	00,25	4,9	4,5	0,3	61,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	300	300	0	0	0	0,0
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ		60/35	6,9	10,1	4,0	134,0
КАРТОФЕЛЬ	18,14	12,7	0,3	0,1	2	9,5
СВЕКЛА	11,74	9,1	0,1	0	0,8	3,7
МОРКОВЬ	7,74	6	0,1	0	0,4	2,0
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	9,1	9,1	0,1	0	0,2	1,2
КАПУСТА КВАШЕННАЯ	9,1	9,1	0,2	0	0,3	2,1
ЛУК З ЕЛЕНЫЙ	11,38	9,1	0,1	0	0,3	1,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	7	0	62,9
РЫБА СЕЛЬДЬ АТЛАНТИЧЕСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ НЕРАЗДЕЛАННАЯ	72,92	35	6	3	0	50,8
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ		70	6,7	2,2	39,4	203,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	53,9	53,9	5,6	0,7	36,6	174,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2,1	2,1	0,2	0	1,5	6,8
ДРОЖЖИ ПРЕСОВАННЫЕ	0,9	0,9	0,1	0	0	0,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5 % ЖИРНОСТИ	28	28	0,8	0,7	1,3	14,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0	0,8	0	7,0
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		180	0,1		14,0	59,0
ЛИМОН	24	14,4	0,1	0	0,4	4,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	192,6	192,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,3	0,2	8,5	40,8
БАНАН		80	1,2	0,4	16,8	76,8
БАНАН	114,29	80	1,2	0,4	16,8	76,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			21,1	17,4	83,0	575,6
			62,9	59,0	220,6	1685,3

ГБДОУ детский сад № 40 Кировского района Санкт-Петербурга