

12 ЧАСОВ

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом по ГБДОУ детскому саду № 40
Кировского района Санкт-Петербурга
№ 15 от 18.03. 2021

Заведующий _____ Н.В.Соснина

МЕНЮ САД 3.12.2025 ДЕНЬ 3

Наименованиеблюда	Выход		Химический состав			Энерге- тическаяц енность,к кал
	Брутто,г	Нетто,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40		1,2	2,0	2,4	32,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	58,46	38	1,2	0,1	2,4	14,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,42	0,4	0	0	0	0,2
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150		15,4	20,7	2,8	258,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,86шт.	115,1	14,2	12,8	0,8	175,3
МОЛОКО ПАСТЕР.2,5% ЖИРНОСТИ	43	43	1,2	1,1	2	22,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	6,8	0	61,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		2,9	2,3	11,2	77,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100,3	100,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0	0	6,1	24,3
МОЛОКО ПАСТЕР.2,5% ЖИРНОСТИ	97,1	97,1	2,7	2,3	4,6	50,8
БАТОН	20		1,5	0,6	10,3	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	20	1,5	0,6	10,3	52,4
			21,0	25,6	26,7	421,3
II Завтрак						
КЕФИР 2,5 %, РЯЖЕНКА 4,0 %	150		3,5	3,1	5,6	70,6
КЕФИР 2,5% ЖИРНОСТИ, РЯЖЕНКА 4,0 %	150	150	3,5	3,1	5,6	70,6
			3,5	3,1	5,6	70,6
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50		0,4	0,1	1,3	7,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,5	50	0,4	0,1	1,3	7,0
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1		4,4	5,5	9,3	108,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	57,14	40	0,8	0,2	6,3	29,9
МОРКОВЬ	10,32	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	9,85	6,4	0,2	0	0,4	2,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ.1 КАТЕГОРИИ	20	14,4	2,6	2,2	0	30,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,37	1,3	0	0	0,1	0,6
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,001	0,001	0	0	0	0,0
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70		9,1	11,3	14,9	196,8
ГОВЯДИНА Б/К	154	113	20,4	17,6	0	238,9
МОРКОВЬ	29	23,3	0,3	0	1,6	8,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	11,7	0,2	0	1	4,7

ГБДОУ детский сад № 40 Кировского района Санкт-Петербурга

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0	3,8	0	34,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,4	0	2,3	11,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,7	46,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		3,6	4,6	37,5	225,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69,7	69	8,4	2,2	38,2	206,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180		0,1	0,1	15,2	62,9
ГРУША	40	36	0,1	0,1	3,6	16,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	155	155	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,24	0,24	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			19,6	21,9	90,9	661,5
Полдник						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150		13,3	14,5	9,8	222,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	121,88	97,5	1,7	0,1	4,5	26,5
ГОВЯДИНА Б/К	67,44	60,7	11	9,4	0	128,3
КРУПА РИСОВАЯ	5,76	5,7	0,4	0,1	4,1	18,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,2	0	1,2	6,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180		0,9		22,9	99,0
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	180	0,9	0	22,9	99,0
ВАФЛИ	30		0,8	1,0	23,2	106,2
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	30	30	0,8	1	23,2	106,2
БАНАН	80		1,1	0,4	14,8	67,6
БАНАН	100	70	1,1	0,4	14,7	67,2
			17,4	16,1	79,2	536,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,5	66,7	202,4	1689,9