

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ детский сад № 103 Фрунзенского района СПб

Позднякова Я.Ю./



МЕНЮ 12 марта 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	1,80
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,89	1,56	1,87	25,04	0,45
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,37	16,68	2,23	208,64	0,18
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	120	2,31	4,93	18,85	129,14	9,54
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,19	0,00	11,84	48,08	0,00
Итого			360	17,46	22,74	32,60	385,68	2,93
II Завтрак								
	ТК№002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
	ТК№011	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	4,22	6,11	5,73	97,50	8,21
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ,, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	150/10	3,73	5,21	4,93	81,87	7,91
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,25	15,32	3,52	212,76	0,65
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,05	5,31	27,36	181,25	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,03	6,80	26,56	0,11
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
Итого			590	26,90	26,89	50,81	554,67	10,57
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,60	13,60	12,62	230,63	17,14
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,76	6,60	27,67	184,93	0,00
	ТК№037	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,12	0,01	4,91	22,42	2,11
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ЯБЛОКО (аллергии)	100	0,39	0,39	9,63	46,20	9,83
Итого			485	18,48	20,33	51,60	468,98	19,25
Всего				63,44	70,46	150,51	1 479,83	35,75

медсестра _____

Виноградова И.Б.