

Утверждаю

ГБДОУ детский сад № 103 Фрунзенского района СПб

заведующий

/Позднякова Я.Ю./


# МЕНЮ

12 марта 2025 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	1,80
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,39	2,57	2,91	40,22	0,29
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,39	20,55	2,79	257,85	0,22
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	2,97	5,44	24,19	157,88	12,24
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,19	0,00	13,32	54,01	0,00
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>20,98</b>	<b>27,62</b>	<b>34,20</b>	<b>450,07</b>	<b>2,81</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	1,38	3,97	6,17	68,83	8,79
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	200/10	3,63	3,73	6,57	74,62	10,49
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	21,21	21,42	4,77	296,72	0,90
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,27	4,34	32,84	199,20	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,10	0,04	10,27	40,01	0,17
	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>32,46</b>	<b>30,39</b>	<b>69,45</b>	<b>682,06</b>	<b>11,86</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	15,89	13,87	14,40	249,76	20,08
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,14	0,02	5,67	26,01	2,54
	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ЯБЛОКО (аллергики)	100	0,39	0,39	9,63	46,20	9,83
<b>Итого</b>			<b>520</b>	<b>18,83</b>	<b>14,59</b>	<b>38,37</b>	<b>366,07</b>	<b>22,62</b>
<b>Всего</b>				<b>72,87</b>	<b>73,10</b>	<b>157,52</b>	<b>1 568,70</b>	<b>40,29</b>

медсестра


 Виноградова И.Б.