

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ детский сад № 103 Фрунзенского района СПб

/Позднякова Я.Ю./

МЕНЮ

7 мая 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	1,80
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,39	2,03	2,91	35,32	0,20
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,21	18,97	2,50	241,68	0,19
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	2,87	5,42	23,40	154,14	11,84
	TKN№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,13	0,00	13,17	53,16	0,00
Итого			410	20,80	25,50	33,91	429,00	2,69
II Завтрак								
	TK № 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								
	TKN№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	1,36	3,23	5,97	61,09	8,21
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	200/10	3,61	3,73	6,40	73,88	10,41
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	21,32	21,59	4,97	299,44	0,91
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,46	4,44	33,75	204,48	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,10	0,05	11,59	45,19	0,19
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			751	32,74	29,93	71,68	687,50	11,31
Полдник								
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,10	0,01	6,14	26,94	1,80
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	TKN№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
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,22	24,32	31,41	429,24	1,40
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (аллергики)	200	22,31	27,88	30,33	461,54	0,34
Итого			520	24,12	25,03	55,85	546,48	3,20
Всего				78,26	80,96	176,94	1 733,48	20,20

медсестра

Виноградова И.Б.