

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ детский сад № 103 Фрунзенского района СПб

/Позднякова Я.Ю./

МЕНЮ

30 июля 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	1,45	2,53	3,04	40,48	0,30
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,38	20,76	2,79	259,71	0,22
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			410	21,03	27,79	34,33	452,19	2,82
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№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	4,06	6,05	69,05	1,20
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	21,24	21,39	4,83	296,81	0,94
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	4,33	33,25	201,03	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,10	0,05	10,88	42,39	0,18
	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
Итого			751	32,57	30,45	70,41	686,58	4,32
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	15,89	13,95	14,12	249,34	0,83
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,13	0,01	6,23	27,97	2,30
	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
Итого			520	18,82	14,66	38,65	367,61	3,13
Всего				73,02	73,40	158,89	1 576,88	13,27

Ответственный исполнитель

Алешова М.Г.