

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ детский сад № 103 Фрунзенского района СПб

/Позднякова Я.Ю./

# МЕНЮ

18 августа 2025 г.

## Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                         | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                            |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                            |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                         | 30     | 1,40              | 2,10    | 15,80            | 68,00                                    | 1,80                  |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ  | 155    | 5,51              | 6,64    | 26,97            | 190,13                                   | 0,40                  |
| 2008                          | 181                 | КАША ПШЕННАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)     | 130    | 5,58              | 6,17    | 34,14            | 214,32                                   | 0,00                  |
|                               | 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    | 0,13              | 0,00    | 11,59            | 46,84                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                            | 365    | 9,71              | 11,14   | 55,47            | 342,13                                   | 2,70                  |
| II Завтрак                    |                     |                                            |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО<br>ПИТАНИЯ      | 150    | 0,00              | 0,00    | 17,35            | 69,38                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                            | 150    | 0,00              | 0,00    | 17,35            | 69,38                                    | 0,00                  |
| Обед                          |                     |                                            |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК№011              | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                              | 40     | 0,30              | 0,00    | 1,00             | 5,60                                     | 1,60                  |
| 2012                          | 81                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ<br>И ГРЕНКАМИ   | 150/10 | 5,75              | 3,77    | 22,03            | 145,41                                   | 0,63                  |
| 2008                          | 92                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>ГОВЯДИНОЙ (аллергии) | 150/15 | 6,86              | 6,40    | 11,49            | 130,97                                   | 0,34                  |
| 2012                          | 263                 | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ<br>ОТВАРНЫЕ             | 60     | 11,86             | 6,31    | 4,55             | 122,14                                   | 0,21                  |
| 2008                          | 272                 | КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ<br>(аллергии)          | 60     | 11,05             | 10,69   | 5,99             | 164,16                                   | 0,50                  |
| 2008                          | 338                 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ                     | 120    | 3,14              | 5,63    | 12,98            | 115,91                                   | 0,78                  |
| 2008                          | 338                 | ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ<br>(аллергии)            | 120    | 2,62              | 9,96    | 11,18            | 145,44                                   | 0,00                  |
|                               | ТК№032              | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК                            | 150    | 0,10              | 0,10    | 18,90            | 87,80                                    | 0,90                  |
|                               | ТК№003              | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>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                         |                     |                                            | 560    | 23,25             | 16,43   | 73,56            | 547,16                                   | 4,12                  |
| Полдник                       |                     |                                            |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 282                 | КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ<br>ГОВЯДИНЫ            | 60     | 12,87             | 13,72   | 8,73             | 209,56                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 322                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С<br>МОРКОВЬЮ            | 120    | 2,50              | 4,76    | 16,04            | 117,55                                   | 0,71                  |
| 2012                          | 321                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>(аллергии)            | 120    | 2,00              | 5,25    | 16,32            | 120,68                                   | 0,00                  |
|                               | ТК№003              | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>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                  |
|                               | ТК№030              | ЧАЙ С САХАРОМ                              | 150/5  | 0,04              | 0,00    | 4,92             | 19,84                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                            | 365    | 17,51             | 19,10   | 43,79            | 417,25                                   | 0,71                  |
| Всего                         |                     |                                            |        | 50,47             | 46,67   | 190,17           | 1 375,92                                 | 7,53                  |

ответственный исполнитель

Алешова М.Г.