

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ детский сад № 103 Фрунзенского района СПб

/Позднякова Я.Ю./

МЕНЮ

21 августа 2025 г.

Ясли 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
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,00	7,32	20,40	167,80	0,41
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	130	3,06	5,29	32,30	188,95	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	0,19	0,00	11,84	48,08	0,00
Итого			365	9,20	11,82	48,90	319,80	2,71
II Завтрак								
	ТК№006	БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,31	0,44	18,30	83,65	8,71
Итого			100	1,31	0,44	18,30	83,65	8,71
Обед								
	ТК№009	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	0,80
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,40	6,54	9,97	118,79	2,42
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	150/10	4,29	3,96	7,33	82,71	0,77
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	11,00	0,40	0,00	139,00	0,40
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергии)	60	8,34	8,36	5,99	132,44	0,50
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,26	0,62	1,04	12,66	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3,58	5,36	26,33	168,22	0,08
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергии)	120	3,14	5,48	25,61	164,57	0,00
	ТК№024	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,07	0,00	5,03	20,99	0,56
	ТК№007	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,13	8,50	41,00	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			590	22,01	13,55	59,27	545,16	4,26
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	14,10	12,92	16,77	243,23	1,05
	ТК№036	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	18,10	73,50	0,60
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	4,00	6,14	18,55	145,90	0,18
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (аллергии)	50	3,88	15,57	32,72	286,24	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ЯБЛОКО (аллергии)	100	1,76	1,76	43,13	206,87	44,01
Итого			485	19,20	19,28	59,82	493,63	1,83
Всего				51,72	45,09	186,29	1 442,24	17,51

ответственный исполнитель

Алешова М.Г.