

Утверждаю

заведующий
ГБДОУ детский сад № 103 Фрунзенского района СПб
/Позднякова Я.Ю./



МЕНЮ

17 сентября 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	1,29	2,88	16,02	93,99	1,76
2024	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	4,62	4,78	26,54	168,55	0,57
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	150	3,53	6,31	37,33	220,29	0,00
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,04	0,00	7,82	31,45	0,00
2024	ТК№ 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,96	0,24	9,00	45,60	38,00
2008		ЯБЛОКО (аллергии)	100	0,39	0,39	9,66	46,34	9,86
Итого			480	10,04	10,38	64,58	363,39	40,85
II Завтрак								
2024	ТК № 49	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,80	5,00	13,14	90,07	0,60
Итого			200	2,80	5,00	13,14	90,07	0,60
Обед								
2011	77	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	50	2,88	4,57	5,53	74,88	2,80
2024	ТК № 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/30/1	7,03	3,96	7,76	95,14	4,49
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (аллергии)	200/20	5,18	5,46	11,11	114,50	5,62
2024	ТК № 51	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	11,47	14,97	5,74	203,42	0,55
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергии)	70	10,61	10,62	5,80	161,04	0,40
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2,91	3,00	12,31	88,69	9,34
2011	317	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (аллергии)	140	1,69	0,19	8,75	43,91	9,59
2024	ТК № 52	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,28	0,09	14,45	61,02	0,15
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			686	27,77	27,50	67,12	629,44	17,33
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	50	1,89	2,00	8,50	59,56	0,97
2024	ТК № 66	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	37,00	21,75	31,84	480,96	0,40
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	150	3,53	6,31	37,33	220,29	0,00
2008	442	СОК ИЗ ФРУКТОВ И (или)ОВОЩЕЙ	180	0,90	0,18	18,28	77,81	3,62
2024	ТК № 53	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			450	41,29	24,51	68,90	670,73	4,99
Всего				81,90	67,39	213,74	1 753,63	63,77

ответственный исполнитель

Алешова М.Г.