

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

заведующий



МЕНЮ  
16 сентября 2025 г.  
Сад 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                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                                               | 30        | 1,62              | 8,61    | 10,82            | 127,32                                   | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 43             | ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ                                                         | 200       | 17,12             | 18,10   | 12,42            | 281,43                                   | 0,40                  |
| 2008                          | 323                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)                                         | 200       | 11,61             | 10,80   | 52,64            | 353,70                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 393                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                                    | 193/7     | 0,19              | 0,01    | 7,70             | 32,84                                    | 1,14                  |
| 2012                          | 368                 | ГРУША СВЕЖАЯ                                                                     | 100       | 0,44              | 0,33    | 11,33            | 51,71                                    | 5,50                  |
| Итого                         |                     |                                                                                  | 530       | 19,37             | 27,05   | 42,27            | 493,30                                   | 7,04                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                  |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 2              | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 %<br>ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ<br>ПИТЬЕВОЙ                         | 200       | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергии)                                                          | 200       | 1,00              | 0,20    | 20,20            | 86,00                                    | 4,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                  | 200       | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| Обед                          |                     |                                                                                  |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 23                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ                                                        | 50        | 0,55              | 3,08    | 1,74             | 37,91                                    | 12,45                 |
| 2024                          | ТК № 44             | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И<br>СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА         | 170/15/15 | 6,08              | 10,74   | 8,88             | 163,40                                   | 7,20                  |
| 2008                          | 84                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И<br>ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии) | 200/10    | 3,73              | 4,20    | 6,29             | 78,19                                    | 9,77                  |
| 2024                          | ТК № 45             | ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)                                                    | 70        | 9,64              | 13,49   | 11,69            | 210,28                                   | 2,25                  |
| 2008                          | 288                 | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ<br>(аллергии)                                                    | 70        | 9,93              | 10,14   | 4,99             | 150,65                                   | 0,00                  |
| 2011                          | 309                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ                                                   | 150       | 5,44              | 2,56    | 33,19            | 177,63                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 123                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ<br>(аллергии)                                                 | 150       | 2,79              | 6,37    | 22,77            | 159,87                                   | 11,52                 |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                                                   | 180/10    | 0,19              | 0,04    | 8,98             | 35,47                                    | 0,14                  |
| 2024                          | ТК № 20             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                              | 20        | 1,32              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 15             | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                                | 15        | 1,12              | 0,43    | 7,71             | 39,30                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                  | 695       | 24,34             | 30,52   | 80,67            | 704,78                                   | 22,04                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                  |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 46             | СУФЛЕ РЫБНОЕ                                                                     | 70        | 14,09             | 12,11   | 2,50             | 175,19                                   | 0,31                  |
| 2008                          | 272                 | КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ<br>(аллергии)                                                | 70        | 10,34             | 10,39   | 5,80             | 157,87                                   | 0,40                  |
| 2008                          | 175                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                                | 130       | 3,10              | 7,18    | 19,20            | 154,26                                   | 9,10                  |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>(аллергии)                                                  | 130       | 2,15              | 4,31    | 17,55            | 117,77                                   | 8,88                  |
| 2024                          | ТК № 47             | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                                                  | 180       | 0,34              | 0,08    | 11,35            | 67,98                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 20             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>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                  |
| 2011                          | 431                 | БУЛОЧКА РОЗОВАЯ                                                                  | 55        | 4,51              | 1,66    | 30,90            | 156,40                                   | 0,13                  |
| Итого                         |                     |                                                                                  | 480       | 25,24             | 21,94   | 85,28            | 660,12                                   | 9,54                  |
| Всего                         |                     |                                                                                  |           | 68,95             | 79,51   | 208,22           | 1 858,20                                 | 38,62                 |

ответственный исполнитель Алешова М.Г. Алешова М.Г.