

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

МЕНЮ
16 сентября 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								
2024	32	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	10	0,30	0,02	0,63	3,88	0,00
2024	61	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	9,96	18,00	2,08	210,19	0,17
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	130	7,33	6,77	33,23	222,86	0,00
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,00
2012	368	ГРУША	95	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			400	11,42	18,44	25,82	317,49	4,92
II Завтрак								
2024	62	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	3,10	4,50	8,10	72,00	0,54
Итого			180	3,10	4,50	8,10	72,00	0,54
Обед								
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	40	0,44	2,46	1,51	30,69	30,44
2024	28	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,20	5,28	7,81	98,08	5,57
2011	274	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	60	8,05	13,93	10,02	197,81	1,60
2008	288	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (аллергики)	60	8,85	9,69	4,99	142,38	0,00
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,45	3,50	14,02	97,63	6,50
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ для ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	150	0,00	0,00	15,90	63,60	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			560	17,13	25,88	65,91	570,80	44,11
Полдник								
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	15,30	12,83	0,28	177,45	0,41
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	110	2,28	3,70	14,99	103,11	9,82
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,15	0,04	10,62	41,60	0,18
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	40	5,14	3,29	18,43	124,14	0,04
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,01	0,17	8,46	40,68	0,00
Итого			392	23,88	20,03	52,78	486,98	10,45
Всего				55,53	68,85	152,61	1 447,27	60,02

ответственный исполнитель _____
Алешова М.Г.