

Утверждаю

ГБДОУ детский сад № 103 Фрунзенского района СПб

заведующий

/Позднякова Я.Ю./

МЕНЮ**18 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,87	3,62	10,28	89,90	0,07
2024	ТК № 54	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	5,75	4,95	32,87	199,73	2,00
2008	323	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	150	6,47	6,37	39,61	241,63	0,00
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,73	3,08	11,22	85,42	0,58
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			460	13,75	12,05	64,17	422,05	6,65
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40
Итого			200	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40
Обед								
2024	ТК № 55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50	3,17	5,85	3,45	79,86	1,70
2024	ТК № 56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/10/10	4,37	6,72	7,38	112,29	5,87
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергии)	180/10	4,59	4,84	7,13	90,62	5,64
2024	ТК № 57	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	9,39	4,88	5,29	102,90	0,70
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергии)	70	10,40	10,36	7,10	163,00	0,40
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,74	2,53	18,57	108,45	9,01
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергии)	130	2,15	2,37	17,58	100,49	8,90
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,92	0,18
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			710	24,00	21,17	93,49	664,21	17,46
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,00
2024	ТК № 58	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	12,66	14,58	12,47	232,76	19,79
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	451	ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	60	3,62	3,37	29,58	164,38	2,18
	ТК№041	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	14,24	72,81	72,00
Итого			500	23,12	22,83	65,04	571,66	93,97
Всего				63,80	61,05	236,19	1 748,81	119,48

ответственный исполнитель

Алешова М.Г.