

Утверждаю

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

МЕНЮ

15 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	3,64	3,38	9,87	85,12	0,07
2024	ТК № 38	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ	150	8,33	7,70	42,09	272,44	0,83
2008	323	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	150	6,69	7,39	40,97	257,17	0,00
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,17	0,00	8,11	33,12	0,00
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ЯБЛОКО (аллергии)	100	0,42	0,42	10,35	49,65	10,56
Итого			480	15,14	13,56	64,98	412,81	1,42
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	1,10
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергии)	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			200	2,79	5,00	13,07	90,76	1,10
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,48	1,19	1,50	18,57	6,02
2024	ТК № 39	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/20	2,93	2,14	9,29	68,40	2,68
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	17,60	6,34	2,83	159,56	13,85
2012	331	КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	130	1,46	2,50	8,20	61,93	7,35
2024	ТК № 40	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,31	0,07	15,71	65,25	0,00
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			720	27,02	13,37	65,67	513,50	29,90
Полдник								
2024	ТК № 41	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	10,79	9,37	8,76	162,37	0,18
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергии)	70	11,84	11,61	6,79	178,82	0,40
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,76	4,55	22,24	141,18	11,24
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2024	ТК № 42	ПРЯНИКИ	30	1,88	1,50	23,89	116,59	0,00
	ТК№041	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,58	0,24	14,25	72,60	70,97
Итого			470	19,55	16,61	92,59	609,23	82,39
Всего				64,50	48,54	236,31	1 626,30	114,81

ответственный исполнитель

Алешова М.Г.