

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ детский сад № 103 Фрунзенского района СПб

/Позднякова Я.Ю./

МЕНЮ
21 октября 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	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,06	0,45	11,25	43,07	2,00
2024	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,07	6,71	17,58	147,22	0,34
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,39
2012	368	ГРУША	95	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75
Итого			395	6,91	9,27	50,45	295,33	7,48
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	170	3,70	4,25	6,60	73,50	1,19
Итого			170	3,70	4,25	6,60	73,50	1,19
Обед								
2024	11	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	30	1,53	4,04	1,96	50,60	0,96
2024	25	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	4,43	4,78	13,95	116,62	5,62
2024	12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	21,65	9,36	12,99	246,04	15,68
2024	13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,49	0,20	15,74	76,15	60,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			566	30,09	19,09	61,29	572,40	82,26
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,46	2,23	0,14	30,46	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	14,54	13,00	11,84	227,29	15,13
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,00
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,60
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			470	24,51	19,19	46,21	466,12	15,73
Всего				65,21	51,80	164,55	1 407,35	106,66

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

Утверждаю

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

МЕНЮ
21 октября 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 № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5,38	7,67	27,55	201,19	0,50
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	3,53	5,35	37,33	211,57	0,00
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,19	0,00	14,54	58,91	0,00
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ЯБЛОКО (аллергики)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
2024	ТК № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,60
2008		ГРУША (аллергики)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого			580	14,84	16,23	65,09	437,43	3,38
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	1,10
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			200	2,79	5,00	13,07	90,76	1,10
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,55	3,08	1,74	37,91	13,45
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	190/10/1	4,16	4,62	11,28	103,45	3,74
2008	110	СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ) (аллергики)	190/25	7,98	7,62	14,25	157,48	0,47
2024	ТК № 12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	220	26,77	15,23	21,18	358,10	19,88
2024	ТК № 13	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,97	0,08	19,96	85,65	0,32
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			681	34,57	23,58	68,23	655,00	37,39
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	9,73	7,23	6,06	128,14	0,28
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	70	10,40	10,36	7,10	163,00	0,40
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	2,79	5,00	18,35	129,74	8,84
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	2,91	5,43	23,72	155,64	12,00
2008	442	СОК ИЗ ФРУКТОВ И (ИЛИ) ОВОЩЕЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	ТК № 16	ПЕЧЕНЬЕ	21	1,55	1,97	15,35	85,47	0,00
Итого			436	15,96	14,51	64,30	451,34	12,72
Всего				68,16	59,32	210,69	1 634,53	54,59

ответственный исполнитель Алешова М.Г.