

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

**МЕНЮ**  
**23 октября 2025 г.**  
**Ясли 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                       |                     |                                                                                     |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 59                  | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                                                   | 20       | 2,32              | 1,96    | 7,71             | 58,05                                    | 0,04                  |
| 2024                          | 27                  | КАША "ДРУЖБА"                                                                       | 130      | 3,93              | 5,71    | 21,09            | 152,07                                   | 0,51                  |
| 2008                          | 190                 | КАША "ДРУЖБА" (аллергики)                                                           | 130      | 1,18              | 4,02    | 12,88            | 92,29                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 23                  | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                                       | 150      | 2,84              | 2,37    | 11,51            | 79,34                                    | 0,51                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                                                           | 150      | 0,19              | 0,00    | 12,22            | 49,63                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 34                  | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ<br>УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ                                  | 100      | 5,00              | 3,20    | 8,50             | 87,00                                    | 0,60                  |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО (аллергики)                                                                  | 100      | 0,40              | 0,40    | 9,80             | 47,00                                    | 10,00                 |
| Итого                         |                     |                                                                                     | 400      | 14,09             | 13,24   | 48,81            | 376,46                                   | 1,66                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                     |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВЫЙ АБРИКОСОВЫЙ                                                           | 150      | 0,00              | 0,00    | 15,90            | 63,60                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                     | 150      | 0,00              | 0,00    | 15,90            | 63,60                                    | 0,00                  |
| Обед                          |                     |                                                                                     |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 21                  | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ                                                          | 40       | 0,32              | 0,04    | 0,68             | 5,20                                     | 2,00                  |
| 2024                          | 28                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И<br>СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ           | 150/10/5 | 4,07              | 4,62    | 7,46             | 90,34                                    | 5,14                  |
| 2012                          | 67                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, ,<br>ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики) | 150/10   | 3,80              | 7,41    | 4,66             | 100,65                                   | 7,31                  |
| 2024                          | 60                  | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                                                                       | 160      | 10,06             | 13,39   | 16,74            | 227,94                                   | 7,47                  |
| 2008                          | 309                 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (аллергики)                                                           | 160      | 14,85             | 21,84   | 12,55            | 306,24                                   | 5,74                  |
| 2024                          | 52                  | КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ                                                                    | 150      | 0,80              | 0,06    | 19,68            | 83,44                                    | 0,26                  |
| 2024                          | 46                  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                                   | 25       | 1,55              | 0,72    | 12,77            | 65,11                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 10                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                                 | 15       | 0,69              | 0,13    | 6,36             | 30,59                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                     | 555      | 17,49             | 18,96   | 63,69            | 502,62                                   | 14,87                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                     |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 56                  | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                                                      | 30       | 0,33              | 0,06    | 1,14             | 7,20                                     | 7,50                  |
| 2012                          | 289                 | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ                                                                     | 60       | 9,95              | 9,76    | 6,24             | 152,50                                   | 0,07                  |
| 2011                          | 205                 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С<br>ОВОЩАМИ                                                      | 110      | 3,10              | 4,94    | 18,45            | 131,00                                   | 0,84                  |
| 2008                          | 323                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)                                           | 110      | 6,65              | 6,60    | 30,17            | 206,31                                   | 0,00                  |
| 2024                          | 16                  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                                       | 150/7/4  | 0,12              | 0,00    | 6,94             | 28,93                                    | 0,60                  |
| 2014                          | 249                 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                                                                 | 50       | 7,16              | 5,57    | 25,08            | 179,90                                   | 0,04                  |
| 2008                          | 467                 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ<br>(аллергики)                                                     | 50       | 3,77              | 5,86    | 30,30            | 188,70                                   | 0,00                  |
| 2024                          | 10                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                                 | 15       | 0,69              | 0,13    | 6,36             | 30,59                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                     | 426      | 21,35             | 20,46   | 64,21            | 530,12                                   | 9,05                  |
| Всего                         |                     |                                                                                     |          | 52,93             | 52,66   | 192,61           | 1 472,80                                 | 25,58                 |

Утверждаю

заведующий

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

**МЕНЮ**  
**23 октября 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                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                                                   | 30       | 3,50              | 3,21    | 9,82             | 82,88                                    | 0,06                  |
| 2024                          | ТК № 22             | КАША "ДРУЖБА"                                                                       | 150      | 4,98              | 7,19    | 22,19            | 174,27                                   | 0,67                  |
| 2008                          | 190                 | КАША "ДРУЖБА" (аллергики)                                                           | 150      | 1,33              | 5,12    | 12,84            | 102,66                                   | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 23             | КАКАО С МОЛОКОМ                                                                     | 180      | 3,73              | 3,08    | 11,22            | 85,42                                    | 0,58                  |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                                                           | 180      | 0,13              | 0,00    | 9,94             | 40,26                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК№ 24              | МАНДАРИН СВЕЖИЙ                                                                     | 100      | 0,96              | 0,24    | 9,00             | 45,60                                    | 38,00                 |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО (аллергики)                                                                  | 100      | 0,41              | 0,41    | 10,14            | 48,61                                    | 10,34                 |
| Итого                         |                     |                                                                                     | 460      | 13,17             | 13,72   | 52,23            | 388,17                                   | 39,31                 |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                     |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 %<br>ЖИРНОСТИ                                                  | 200      | 2,79              | 5,00    | 13,07            | 90,76                                    | 1,10                  |
| Итого                         |                     |                                                                                     | 200      | 2,79              | 5,00    | 13,07            | 90,76                                    | 1,10                  |
| Обед                          |                     |                                                                                     |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 25             | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                                                     | 50       | 0,40              | 0,05    | 0,85             | 6,50                                     | 2,50                  |
| 2024                          | ТК № 26             | СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И<br>СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА                               | 180/8/12 | 5,03              | 7,88    | 12,10            | 144,73                                   | 5,36                  |
| 2012                          | 67                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, ,<br>ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики) | 180/10   | 3,85              | 4,99    | 5,07             | 80,83                                    | 7,51                  |
| 2012                          | 289                 | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ                                                                     | 70       | 11,05             | 10,94   | 9,29             | 179,67                                   | 0,08                  |
| 2011                          | 309                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ                                                      | 150      | 5,26              | 2,33    | 32,06            | 170,31                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 181                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)                                           | 150      | 8,77              | 7,15    | 39,75            | 258,03                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                                                      | 180/10   | 0,19              | 0,03    | 8,57             | 33,81                                    | 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      | 24,37             | 21,84   | 79,06            | 615,11                                   | 8,08                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                     |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 27             | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                                                       | 200      | 17,10             | 19,68   | 33,62            | 380,01                                   | 1,36                  |
| 2012                          | 304                 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (аллергики)                                                           | 200      | 24,91             | 25,00   | 32,61            | 454,95                                   | 0,33                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                                                        | 180      | 0,90              | 0,18    | 18,18            | 77,40                                    | 3,60                  |
| 2024                          | ТК № 28             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                                 | 25       | 1,66              | 0,22    | 10,60            | 50,99                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 29             | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                                                                 | 60       | 7,39              | 4,58    | 29,24            | 188,26                                   | 0,04                  |
| 2008                          | 467                 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ<br>(аллергики)                                                     | 50       | 4,08              | 5,91    | 30,35            | 190,57                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                     | 465      | 27,05             | 24,66   | 91,64            | 696,66                                   | 5,00                  |
| Всего                         |                     |                                                                                     |          | 67,38             | 65,22   | 236,00           | 1 790,70                                 | 53,49                 |

ответственный исполнитель Алешова М.Г.