

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ детский сад № 103 Фрунзенского района СПб

/Позднякова Я.Ю./

МЕНЮ

24 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	45	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,51	5,84	22,30	160,04	0,33
2008	181	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	130	5,58	6,17	34,14	214,32	0,00
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,14	0,04	8,81	34,61	0,14
2012	368	БАНАН	95	1,43	0,48	19,95	91,20	9,50
Итого			407	7,14	6,81	62,31	328,92	11,97
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	170	4,88	4,21	6,73	89,22	1,18
2008		ЯБЛОКО (аллергики)	100	0,40	0,40	9,92	47,58	10,12
Итого			170	4,88	4,21	6,73	89,22	1,18
Обед								
2024	29	СЕЛЬДЬ, САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	20/20	2,19	3,61	1,69	53,64	0,79
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ЗЕЛЕНЬЮ	150/20	6,56	6,90	13,81	143,82	7,17
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	50	8,85	9,24	8,17	151,18	0,06
2012	333	КАБАЧКИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	110	1,21	2,03	6,86	51,00	6,16
2012	333	КАБАЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ (аллергики)	110	0,77	2,07	6,15	46,73	6,08
2024	22	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,09	0,08	13,01	53,58	0,83
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			555	20,89	22,57	60,19	536,21	15,01
Полдник								
2024	58	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	40	0,50	0,00	1,90	10,09	40,00
2024	55	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	50	11,16	6,07	13,76	154,37	0,30
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	50	7,77	7,63	5,48	121,45	0,25
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,44	3,30	14,01	95,89	6,49
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	110	2,11	5,28	17,20	124,83	8,70
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	150	0,00	0,00	15,62	62,48	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	4,33	1,98	23,69	129,99	0,09
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			410	19,12	11,48	75,34	483,41	46,88
Всего				52,03	45,07	204,57	1 437,76	75,04

ответственный исполнитель

Алешова М.Г.

МЕНЮ

24 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	TK № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	6,24	6,44	30,32	204,75	0,52
2008	323	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	150	5,58	1,32	34,14	170,72	0,00
2024	TK № 31	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	5,71	23,38	0,00
2024	TK № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			460	8,07	9,72	61,85	369,12	6,28
II Завтрак								
2024	TK № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергии)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			200	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40
Обед								
2024	TK № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	50	0,63	0,05	2,38	12,61	40,00
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	4,01	5,31	6,65	95,42	3,47
2008		СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ (аллергии)	180	5,99	5,68	9,46	112,89	0,25
2024	TK № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,19	10,87	9,12	182,91	0,00
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,17	7,59	22,28	175,32	10,36
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ (аллергии)	150	2,49	6,06	19,72	143,77	9,98
2024	TK № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	6,24	24,95	0,00
2024	TK № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	TK № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			710	24,24	24,95	74,81	631,00	53,83
Полдник								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	11,91	14,35	22,16	266,00	10,78
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	130	2,47	5,34	20,16	138,83	10,20
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергии)	70	10,36	10,88	5,82	162,42	0,42
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	7,23	30,99	1,14
2024	TK № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,77	3,24	35,71	190,93	0,00
Итого			485	18,54	17,82	75,70	538,91	11,92
Всего				53,78	57,49	225,85	1 629,92	73,43