

Утверждаю

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

МЕНЮ

4 декабря 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	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
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,84	2,37	11,51	79,34	0,51
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,60
Итого			400	14,09	13,24	48,81	376,46	1,66
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ АБРИКОСОВЫЙ	150	0,00	0,00	15,55	62,19	0,00
Итого			150	0,00	0,00	15,55	62,19	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 КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,16	4,64	7,69	91,98	5,44
2024	60	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	160	13,49	18,08	17,04	285,31	7,39
2024	52	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,84	0,07	21,00	89,00	0,28
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,55	0,72	12,77	65,11	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			555	21,05	23,68	65,54	567,19	15,11
Полдник								
2024	56	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,20	7,50
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	10,07	9,82	6,95	156,31	0,07
2011	205	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	110	3,21	5,60	19,04	139,81	0,97
2024	16	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/4	0,13	0,00	7,40	30,79	0,64
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	7,35	5,69	25,12	181,83	0,04
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			426	21,78	21,30	66,01	546,53	9,22
Всего				56,92	58,22	195,91	1 552,37	25,99

ответственный исполнитель

Алешова М.Г.

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ детский сад № 103 Фрунзенского района СПб

/Позднякова Я.Ю./

МЕНЮ**4 декабря 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	3,42	3,01	10,55	83,55	0,06
2024	ТК № 22	КАША "ДРУЖБА"	150	5,10	7,55	22,69	180,13	0,68
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (аллергии)	150	1,39	3,51	14,13	93,71	0,00
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,73	3,08	11,22	85,42	0,58
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,19	0,00	13,32	54,01	0,00
2024	ТК№ 24	ЯБЛОКИ СВЕЖИЙ	100	0,40	0,40	9,89	47,42	10,09
Итого			460	12,65	14,04	54,35	396,52	11,41
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)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
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 СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/8/12	5,05	8,18	12,25	148,45	5,53
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	11,15	11,07	9,96	184,09	0,08
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,32	2,36	32,40	172,14	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,19	0,04	8,91	35,16	0,14
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 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	24,55	22,31	80,56	626,43	8,25
Полдник								
2024	ТК № 27	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,62	23,67	33,71	430,27	1,61
2024	ТК № 27	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (аллергии)	200	22,72	28,31	32,72	476,65	0,43
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	ТК № 29	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	7,66	4,86	29,14	191,41	0,04
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (аллергии)	60	4,34	7,63	34,38	223,50	0,00
Итого			465	30,84	28,93	91,63	750,07	5,25
Всего				70,83	70,28	239,61	1 863,78	26,01

ответственный исполнитель

Алешова М.Г.