

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ детский сад № 103 Фрунзенского района СПб

Я.Ю. Позднякова /Позднякова Я.Ю./**МЕНЮ****5 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	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
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,14	0,04	8,81	34,61	0,14
2012	368	БАНАН	95	1,59	0,53	22,24	101,65	10,59
Итого			407	7,30	6,86	64,60	339,37	13,06
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	170	4,95	4,26	6,82	90,41	1,19
Итого			170	4,95	4,26	6,82	90,41	1,19
Обед								
2024	29	СЕЛЬДЬ, САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	20/20	2,19	3,61	1,69	53,64	0,79
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ЗЕЛЕНЬЮ	150/20	6,50	5,57	13,64	131,04	7,42
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	50	9,11	9,58	9,42	160,41	0,06
2012	333	КАБАЧКИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	110	1,14	2,07	6,39	49,27	5,38
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	21,02	21,62	60,80	530,93	14,48
Полдник								
2024	58	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	40	0,50	0,00	1,90	10,09	40,00
2024	55	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	50	11,60	6,36	13,64	158,21	0,30
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,42	3,62	13,99	98,46	6,48
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	150	0,00	0,00	16,21	64,85	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	4,03	1,50	21,76	116,56	0,10
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			410	19,24	11,61	73,86	478,76	46,88
Всего				52,51	44,35	206,08	1 439,47	75,61

ответственный исполнитель

Алешова М.Г.

Утверждаю

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

МЕНЮ

5 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	1,76
2024	ТК № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	6,30	7,12	30,61	212,23	0,5
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	150	9,17	4,84	41,55	245,88	0,00
2024	ТК № 31	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	5,65	23,14	0,00
2024	ТК № 32	МАНДАРИНЫ	100	0,78	0,19	7,31	37,05	37,05
2008		ЯБЛОКО (аллергии)	100	0,42	0,42	10,35	49,65	10,56
Итого			460	8,51	10,19	59,59	366,41	39,32
II Завтрак								
2024	ТК № 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	ТК № 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	5,37	6,54	95,38	3,91
2008		СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ (аллергии)	180/25	4,59	4,61	8,08	92,04	0,17
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,46	11,06	10,49	191,09	0,00
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,08	7,55	21,72	172,29	10,14
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	150	2,88	3,00	23,52	132,91	11,90
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	6,16	24,63	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			710	24,42	25,16	75,43	635,79	54,05
Полдник								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	12,45	14,95	21,66	271,32	10,66
2008	309	РАГУ ИЗ МЯСОМ (аллергии)	200	16,89	18,02	15,79	292,58	7,16
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,19	0,01	7,19	30,41	0,87
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,36	3,28	32,82	178,01	0,00
Итого			485	18,66	18,46	72,27	530,73	11,53
Всего				54,52	58,81	220,78	1 623,82	106,30

ответственный исполнитель

Алешова М.Г.