

Утверждаю

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

МЕНЮ
19 января 2026 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	50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,89	6,70	18,66	154,90	0,44
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,95	2,56	11,29	70,59	0,48
2024	49	МАНДАРИН	95	0,76	0,19	7,13	36,10	36,10
Итого			395	9,92	11,41	44,79	319,64	37,06
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	30	0,48	1,52	3,08	28,66	8,19
2024	53	БУЛЬОН С ЯЙЦОМ ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/20/10	6,99	6,17	6,54	109,56	0,89
2024	63	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	50	7,67	6,05	5,65	107,56	0,16
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	110	2,17	3,72	14,34	100,14	6,69
2024	18	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,82	0,07	15,52	67,00	0,27
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,26	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			545	19,39	17,75	55,73	463,91	16,20
Полдник								
2024	6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23,98	16,03	22,89	340,29	0,25
2008	387	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,03	0,03	5,04	20,71	0,28
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	150	0,00	0,00	15,90	63,60	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			330	25,31	16,64	54,12	477,00	0,53
Всего				54,62	45,80	154,64	1 260,55	53,79

ответственный исполнитель



Алешова М.Г.

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ детский сад № 103 Фрунзенского района СПб

/Позднякова Я.Ю./

МЕНЮ

19 января 2026 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	3,86	3,62	10,21	89,55	0,07
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	5,64	9,13	29,05	221,39	0,39
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	8,46	7,83	38,32	257,33	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,00
2024	ТК № 1	БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,44	0,48	20,16	92,16	9,60
Итого			460	11,08	13,23	65,51	427,96	10,06
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	50	0,85	3,05	3,97	47,96	14,55
2024	ТК № 3	БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/10/20	4,70	4,40	0,66	61,07	0,79
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	185/15	7,25	6,86	13,58	145,12	6,87
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	8,83	4,33	1,69	81,08	0,72
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	70	10,61	10,55	6,79	164,45	0,40
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,56	3,96	16,86	113,90	7,85
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)	130	2,15	4,70	17,55	121,28	8,88
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,92	0,24
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			710	21,23	16,84	81,53	561,82	24,15
Полдник								
2024	ТК № 6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	28,95	16,23	26,52	376,02	0,31
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	3,53	5,35	37,33	211,57	0,00
2012	361	СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	30	0,38	0,01	3,69	15,16	1,20
2008	442	СОК ИЗ ФРУКТОВ И (ИЛИ) ОВОЩЕЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
2024	ТК № 7	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
Итого			430	33,23	17,58	68,95	573,38	5,11
Всего				65,54	47,65	215,99	1 563,16	39,32

ответственный исполнитель

Алешова М.Г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139460010

Владелец Позднякова Янина Юрьевна

Действителен с 28.02.2025 по 28.02.2026