

Утверждаю

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

**МЕНЮ**

10 марта 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	32	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	10	0,30	0,02	0,63	3,88	0,00
2024	61	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	9,96	18,00	2,08	210,19	0,17
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,00
2012	368	ГРУША	95	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			400	11,42	18,44	25,82	317,49	4,92
II Завтрак								
2024	62	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	3,10	4,50	8,10	72,00	0,54
Итого			180	3,10	4,50	8,10	72,00	0,54
Обед								
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	40	0,44	2,46	1,51	30,69	30,44
2024	28	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,22	5,75	8,02	103,21	5,52
2011	274	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	60	8,22	12,02	11,31	186,57	1,30
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,44	2,81	13,96	91,16	6,47
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	150	0,00	0,00	15,14	60,57	0,00
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			560	17,31	23,75	66,59	555,19	43,73
Полдник								
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	15,07	11,61	0,26	165,57	0,40
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	110	1,91	2,72	11,50	78,86	8,08
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,13	0,03	6,86	27,03	0,11
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	40	5,35	3,48	14,98	113,24	0,05
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,01	0,17	8,46	40,68	0,00
Итого			392	23,47	18,01	42,06	425,38	8,64
Всего				55,30	64,70	142,57	1 370,06	57,83

ответственный исполнитель

Алешова М.Г.

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

МЕНЮ

10 марта 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,62	8,61	10,82	127,32	0,00
2024	ТК № 43	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	16,80	17,32	10,89	267,04	0,40
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	150	9,17	7,26	41,55	267,67	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,18	0,01	8,35	35,04	0,87
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,41	0,31	10,56	48,20	5,13
Итого			530	19,01	26,25	40,62	477,60	6,40
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 (аллергии)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,55	3,08	1,74	37,91	12,45
2024	ТК № 44	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	170/15/15	6,21	9,59	9,39	155,70	7,49
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, , ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	180/15	5,30	8,71	4,50	117,75	7,62
2024	ТК № 45	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	70	9,77	13,16	12,03	209,26	1,68
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергии)	70	10,54	10,95	7,07	168,78	0,42
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,44	2,30	33,19	175,33	0,00
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	150	2,91	5,43	23,72	155,64	12,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,17	0,02	5,95	23,70	0,10
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	24,58	28,76	78,49	681,99	21,72
Полдник								
2024	ТК № 46	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	13,85	10,90	2,07	161,69	0,31
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергии)	70	10,54	10,95	7,07	168,78	0,42
2008	175	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ	130	4,97	10,74	9,96	157,15	32,36
2008	175	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ (аллергии)	130	3,34	2,85	8,41	73,07	32,19
2024	ТК № 47	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,34	0,08	11,35	67,98	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2011	431	БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	55	3,60	1,43	25,68	129,77	0,16
Итого			480	25,96	24,06	70,39	622,88	32,83
Всего				69,55	79,07	189,50	1 782,47	60,95

ответственный исполнитель Алешова М.Г.