

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ детский сад № 103 Фрунзенского района СПб

0400 /Позднякова Я.Ю./**МЕНЮ**

11 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	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,06	0,45	11,25	43,07	2,00
2024	1	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	3,43	6,03	20,29	149,63	0,40
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,39
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,60
Итого			400	10,89	11,50	51,87	340,09	3,39
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,00	0,00	16,31	65,23	0,00
Итого			150	0,00	0,00	16,31	65,23	0,00
Обед								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,59	3,99
2024	54	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/30	8,37	4,05	17,56	140,42	7,40
2012	310	СУФЛЕ ИЗ ИНДЕЙКИ	50	10,41	12,24	6,20	176,73	0,17
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	2,78	4,46	12,70	102,32	7,34
2024	15	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,09	0,09	9,79	40,77	0,86
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,26	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,03	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			580	24,26	21,54	65,56	556,12	19,76
Полдник								
2024	35	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,37	0,03	3,41	15,69	0,58
2024	6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	24,10	16,39	22,16	341,17	0,25
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	2,58	4,59	8,80	99,00	0,98
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,03	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			355	28,08	21,45	42,08	495,16	1,81
Всего				63,23	54,49	175,82	1 456,60	24,96

ответственный исполнитель

Алешова М.Г.

МЕНЮ
11 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	1,76
2024	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	4,51	4,07	24,78	154,58	0,56
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	150	3,40	5,34	35,89	205,11	0,00
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	150	0,14	0,00	7,55	30,72	0,00
2024	ТК№ 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,96	0,24	9,00	45,60	38,00
2008		ЯБЛОКО (аллергии)	100	0,41	0,41	10,14	48,61	10,34
Итого			480	9,93	9,67	62,82	349,42	40,84
II Завтрак								
2024	ТК № 49	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,80	5,00	13,14	90,07	0,60
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергии)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			200	2,80	5,00	13,14	90,07	0,60
Обед								
2011	77	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	50	2,86	4,06	5,55	70,25	2,81
2024	ТК № 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/30/1	6,96	3,84	7,73	93,63	4,48
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (аллергии)	200/20	4,55	5,41	11,11	111,47	5,61
2024	ТК № 51	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	10,93	12,87	5,82	182,77	0,52
2024	ТК № 51	СУФЛЕ ИЗ ИНДЕЙКИ (аллергии)	70	10,61	16,15	4,15	204,32	0,00
2008	175	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ	130	5,20	9,77	11,13	154,15	32,33
2008	175	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ (аллергии)	130	3,54	7,00	9,62	116,04	32,16
2024	ТК № 52	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,29	0,09	14,04	59,37	0,16
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,33	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			676	29,45	31,54	65,60	666,46	40,30
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	50	1,89	2,00	8,50	59,56	0,97
2024	ТК № 66	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	36,07	20,84	29,03	457,80	0,39
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	150	9,08	7,23	41,13	265,42	0,00
2008	442	СОК ИЗ ФРУКТОВ И (или)ОВОЩЕЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
2024	ТК № 53	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			450	40,36	23,60	65,99	647,16	4,96
Всего				82,54	69,81	207,55	1 753,11	86,70

ответственный исполнитель

Алешова М.Г.