

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ детский сад № 103 Фрунзенского района СПб

Я.Ю. Позднякова /Позднякова Я.Ю./**МЕНЮ**

12 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	51	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	6,89	6,24	26,54	190,69	0,03
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,84	2,37	11,51	79,34	0,51
2024	48	АПЕЛЬСИН	95	0,75	0,17	6,78	36,01	50,25
Итого			395	11,54	9,23	56,08	349,11	52,79
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	59	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	40	3,95	5,61	3,08	78,73	1,56
2024	30	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/15/5	5,81	6,91	9,58	127,15	5,11
2012	122	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	50	7,79	7,44	4,36	115,49	0,07
2012	320	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	110	2,61	2,13	5,86	53,52	23,48
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,42	0,09	17,63	73,74	0,00
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,26	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			565	23,14	22,98	61,40	552,02	30,22
Полдник								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,59	3,99
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	10,32	16,29	7,90	219,84	0,25
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,14	0,04	9,18	36,01	0,15
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	40	3,77	5,59	23,96	161,17	0,06
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			392	15,67	22,14	50,52	463,40	4,45
Всего				50,35	54,35	168,00	1 364,53	87,46

ответственный исполнитель

Алешова М.Г.

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ детский сад № 103 Фрунзенского района СПб

/Позднякова Я.Ю./

МЕНЮ**12 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	TK № 60	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	5,47	4,97	26,22	172,04	0,52
2008	323	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	150	6,69	7,39	40,97	257,17	0,00
2024	TK № 61	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,93	2,42	10,56	76,33	0,52
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,19	0,00	10,09	41,11	0,00
2024	TK № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,60
2008		ЯБЛОКО (аллергии)	100	0,42	0,42	10,35	49,65	10,56
Итого			480	14,69	13,47	61,30	429,36	3,40
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	TK № 62	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	175/15/10	7,38	7,57	11,56	150,76	6,02
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, , ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	180/15	5,30	9,67	4,54	126,60	7,37
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	16,44	16,16	33,37	344,74	15,85
2024	TK № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	6,60	26,36	0,00
2024	TK № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	TK № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			690	28,46	24,91	80,92	668,65	26,87
Полдник								
2024	TK № 63	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	70	9,20	7,16	8,58	135,40	0,50
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергии)	70	10,35	10,34	6,79	161,48	0,40
2024	TK № 64	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К, БРЮКВА)	130	2,44	7,67	16,06	143,61	10,07
2024	TK № 64	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, , РЕПА, КАПУСТА Б/К, ТЫКВА) (аллергии)	130	2,23	13,95	15,27	195,85	12,43
2024	TK № 65	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,73	0,06	14,31	61,57	0,24
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	60	4,16	6,01	20,36	152,45	6,09
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ (аллергии)	50	2,94	4,92	17,79	127,36	6,06
2024	TK № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
Итого			475	18,85	21,21	74,15	564,42	16,90
Всего				64,79	64,59	229,44	1 753,19	48,27

ответственный исполнитель

Алешова М.Г.