

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ детский сад № 103 Фрунзенского района СПб

/Позднякова Я.Ю./

МЕНЮ

13 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	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	2,32	1,96	7,71	58,05	0,04
2024	24	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,52	6,18	22,92	165,63	0,33
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,95	2,56	11,29	70,59	0,48
2012	368	ЯБЛОКО	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50
Итого			395	9,17	11,08	51,23	338,92	10,35
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	4,60	3,96	6,34	84,04	1,11
Итого			150	4,60	3,96	6,34	84,04	1,11
Обед								
2024	43	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,52	9,60	10,00
2024	44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/20/5	7,13	8,40	7,68	137,35	6,08
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	7,60	3,91	6,38	91,22	0,46
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,52	3,97	20,43	117,80	10,32
2024	3	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	150	0,09	0,06	25,42	99,96	0,24
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,59	10,25	52,27	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			585	20,27	17,19	80,16	548,99	27,10
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,46	2,23	0,14	30,46	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	14,78	13,32	11,95	232,46	16,07
2024	57	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	150	0,21	0,05	8,80	37,63	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	4,29	1,64	23,39	125,52	0,09
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			395	22,86	17,42	52,76	466,86	16,16
Всего				56,90	49,65	190,49	1 438,81	54,72

ответственный исполнитель

Алешова М.Г.

МЕНЮ

13 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,70	3,41	10,20	86,90	0,07
2024	TK № 54	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	5,23	5,14	27,14	176,00	0,36
2008	323	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	150	5,86	6,23	35,85	222,85	0,00
2024	TK № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,73	3,08	11,22	85,42	0,58
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,04	0,00	7,35	29,52	0,00
2024	TK № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
			460	13,06	12,03	58,36	395,32	5,01
Итого								
II Завтрак								
2024	TK № 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
			200	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40
Итого								
Обед								
2024	TK № 55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50	2,97	5,51	3,49	76,10	1,71
2024	TK № 56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/10/10	4,36	6,75	7,30	112,56	5,93
2024	TK № 56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И , ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (аллергии)	180/10	3,99	5,12	6,43	87,90	5,78
2024	TK № 57	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	9,35	5,18	5,26	105,34	0,70
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергии)	70	10,54	10,95	7,07	168,78	0,42
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,75	2,84	18,61	111,40	9,03
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергии)	130	2,16	2,87	17,62	105,04	8,92
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,92	0,18
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
			710	23,76	21,47	93,46	666,11	17,55
Итого								
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,00
2024	TK № 58	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	13,15	15,18	14,20	249,71	20,14
2024	TK № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	451	ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	60	3,51	3,61	27,84	159,22	2,18
	TK № 041	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	13,28	69,13	72,73
			500	23,51	23,67	64,07	579,77	95,05
Итого								
Всего				63,26	62,17	229,38	1 732,09	119,01

ответственный исполнитель

Алешова М.Г.