

Утверждаю

заведующий
ГБДОУ детский сад № 103 Фрунзенского района СПбЯ.Ю. /Позднякова Я.Ю./**МЕНЮ**
31 марта 2026 г.**Ясли 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая 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	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,07	6,71	17,58	147,22	0,34
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,39
2012	368	ГРУША	95	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75
Итого			395	6,91	9,27	50,45	295,33	7,48
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	170	3,70	4,25	6,60	73,50	1,19
Итого			170	3,70	4,25	6,60	73,50	1,19
Обед								
2024	11	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	30	1,52	4,54	1,92	54,89	0,94
2024	25	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	4,67	6,41	13,26	129,50	5,61
2024	12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	23,10	9,32	11,91	249,11	16,58
2024	13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,49	0,20	15,74	76,15	60,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			566	31,77	21,18	59,48	592,64	83,13
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,46	2,23	0,14	30,46	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	14,84	13,40	11,90	232,65	14,97
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,48	26,25	0,00
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	4,98	3,19	8,47	86,71	0,60
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			470	24,79	19,58	45,76	469,26	15,57
Всего				67,17	54,28	162,29	1 430,73	107,37

ответственный исполнитель

Алешова М.Г.

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ детский сад № 103 Фрунзенского района СПб

Игорь /Позднякова Я.Ю./

МЕНЮ

31 марта 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая 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 № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5,03	7,10	25,57	186,85	0,47
2008	323	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	7,44	8,22	45,52	285,76	0,00
2024	TK № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,04	0,00	9,76	39,19	0,00
2024	TK № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,92	0,20	8,28	43,95	0,00
2008		ЯБЛОКО (аллергики)	100	0,47	0,47	11,50	55,16	11,74
2024	TK № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	4,98	3,19	8,47	86,71	0,60
2008		ГРУША (аллергики)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого			580	15,39	15,85	71,36	466,75	3,35
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	1,10
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			200	2,79	5,00	13,07	90,76	1,10
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,55	3,08	1,74	37,91	13,45
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	190/10/1	4,31	5,23	10,10	104,93	3,71
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	200/15	7,26	8,28	14,36	161,16	7,26
2024	TK № 12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	220	28,59	14,90	19,67	358,74	20,96
2024	TK № 13	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,96	0,08	19,01	81,75	0,32
2024	TK № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	TK № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			681	36,53	23,86	64,59	653,22	38,44
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	9,97	7,00	6,47	128,79	0,27
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	70	10,35	11,59	7,31	174,83	0,34
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	2,75	4,62	18,34	126,22	8,85
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	2,87	3,80	23,40	139,60	11,84
2008	442	СОК ИЗ ФРУКТОВ И (ИЛИ) ОВОЩЕЙ	180	0,90	0,18	18,21	77,54	3,61
2024	TK № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	TK № 16	ПЕЧЕНЬЕ	21	1,58	2,00	15,58	86,74	0,00
Итого			436	16,19	13,93	64,96	449,88	12,73
Всего			70,90	58,64	213,98	1 660,61	55,62	

ответственный исполнитель _____

Алешова М.Г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 461584565111053920321496014275683261926988394663

Владелец Позднякова Янина Юрьевна

Действителен с 04.03.2026 по 04.03.2027