ГБДОУ детский сад № 103 Фрунзенского района СПб

Утверждаю

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

МЕНЮ

31 марта 2026 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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 РАСТИТЕЛЬНЫМ 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
_____ /Позднякова Я.Ю./

МЕНЮ

31 марта 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	1,76
2024	ТК № 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	ТК № 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	ТК № 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	ТК № 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	ТК № 12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	220	28,59	14,90	19,67	358,74	20,96
2024	ТК № 13	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,96	0,08	19,01	81,75	0,32
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	ТК № 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	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	ТК № 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