

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ детский сад № 103 Фрунзенского района СПб

/Позднякова Я.Ю./

МЕНЮ

2 апреля 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	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	2,32	1,96	7,71	58,05	0,04
2024	27	КАША "ДРУЖБА"	130	3,93	5,71	21,09	152,07	0,51
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,84	2,37	11,51	79,34	0,51
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,60
Итого			400	14,09	13,24	48,81	376,46	1,66
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ АБРИКОСОВЫЙ	150	0,00	0,00	15,14	60,57	0,00
Итого			150	0,00	0,00	15,14	60,57	0,00
Обед								
2024	21	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
2024	28	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,18	5,20	7,70	97,00	5,77
2024	60	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	160	12,44	17,31	16,97	273,80	7,14
2024	52	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,80	0,07	18,48	78,72	0,26
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,55	0,72	12,77	65,11	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			555	19,98	23,47	62,96	550,42	15,17
Полдник								
2024	66	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,20	7,50
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	9,85	9,56	6,27	150,55	0,06
2011	205	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	110	2,95	5,47	17,45	131,15	0,85
2024	16	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/4	0,12	0,00	6,72	27,83	0,46
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,56	4,87	24,88	170,04	0,04
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			426	20,50	20,09	62,82	517,36	8,91
Всего				54,57	56,80	189,73	1 504,81	25,74

ответственный исполнитель

Алешова М.Г.

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ детский сад № 103 Фрунзенского района СПб

Я.Ю. Позднякова /Позднякова Я.Ю./

МЕНЮ

2 апреля 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,59	3,33	9,78	84,11	0,06
2024	TK № 22	КАША "ДРУЖБА"	150	5,06	6,91	22,82	174,49	0,66
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (аллергики)	150	1,49	5,16	13,92	108,01	0,00
2024	TK № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,73	3,08	11,22	85,42	0,58
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,13	0,00	5,10	20,91	0,00
2024	TK № 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,96	0,24	9,00	45,60	38,00
2008		ЯБЛОКО (аллергики)	100	0,44	0,44	10,78	51,72	11,00
Итого			460	13,34	13,56	52,82	389,62	39,30
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								
2024	TK № 25	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
2024	TK № 26	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/8/12	5,03	8,55	12,21	151,12	5,63
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, , ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	180/15	5,35	8,76	4,52	118,54	7,19
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	11,00	10,66	9,29	177,11	0,08
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,89	2,19	29,81	158,60	0,00
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	9,08	7,23	41,13	265,42	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,18	0,03	7,83	30,92	0,12
2024	TK № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	TK № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,12	0,43	7,71	39,30	0,00
Итого			695	23,94	22,09	76,18	604,34	8,33
Полдник								
2024	TK № 27	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,92	24,56	34,17	441,35	1,53
2024	TK № 27	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (аллергики)	200	21,19	27,13	33,27	462,13	0,44
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
2024	TK № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	TK № 29	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	6,88	4,22	28,64	180,45	0,03
Итого			465	30,36	29,18	91,59	750,19	5,16
Всего				70,43	69,83	233,66	1 834,91	53,89

ответственный исполнитель

Алешова М.Г.