



Утверждаю

заведующий  
ГБОУ детский сад № 103 Фрунзенского района СПб  
Чубри /Позднякова Я.Ю./

## МЕНЮ

22 апреля 2026 г.

### Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	1,76
2024	TK № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	4,58	4,57	25,04	160,22	0,59
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	9,78	8,37	44,31	291,33	0,00
2024	TK № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,17	0,00	13,92	56,34	0,00
2024	TK № 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,96	0,24	9,00	45,60	38,00
2008		ЯБЛОКО (аллергики)	100	0,39	0,39	9,49	45,51	9,68
<b>Итого</b>			<b>480</b>	<b>10,00</b>	<b>10,17</b>	<b>63,08</b>	<b>355,06</b>	<b>40,87</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	TK № 49	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,80	5,00	13,14	90,07	0,60
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>2,80</b>	<b>5,00</b>	<b>13,14</b>	<b>90,07</b>	<b>0,60</b>
<b>Обед</b>								
2011	77	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	50	2,84	4,16	5,55	71,10	2,81
2024	TK № 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/30/1	7,02	4,09	7,89	96,89	4,57
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/20	5,31	5,66	10,15	112,91	5,13
2024	TK № 9	(аллергики) ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52
2024	TK № 51	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	11,08	13,64	5,66	189,72	0,54
2012	310	СУФЛЕ ИЗ ИНДЕЙКИ (аллергики)	70	9,99	13,10	1,00	161,73	0,00
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2,91	2,60	12,36	85,23	9,38
2011	317	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (аллергики)	140	2,12	2,16	8,91	64,10	14,67
2024	TK № 52	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,29	0,09	14,35	60,75	0,16
2024	TK № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	TK № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>686</b>	<b>27,34</b>	<b>25,49</b>	<b>67,14</b>	<b>609,98</b>	<b>17,46</b>
<b>Полдник</b>								
2012	41	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	50	1,89	2,00	8,50	59,56	0,97
2024	TK № 66	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	37,76	21,84	30,42	479,36	0,41
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	3,26	6,28	34,45	207,36	0,00
2008	442	СОК ИЗ ФРУКТОВ И (или) ОВОЩЕЙ	180	0,90	0,18	18,12	77,15	3,59
2024	TK № 53	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>42,05</b>	<b>24,60</b>	<b>67,32</b>	<b>668,47</b>	<b>4,97</b>
<b>Всего</b>				<b>82,19</b>	<b>65,26</b>	<b>210,68</b>	<b>1 723,58</b>	<b>63,90</b>

ответственный исполнитель

Алешова М.Г.