

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

МЕНЮ

24 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	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,06	0,45	11,25	43,07	2,00
2024	51	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	6,89	6,24	26,54	190,69	0,03
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,84	2,37	11,51	79,34	0,51
2024	48	АПЕЛЬСИН	95	0,90	0,20	8,14	43,22	0,00
Итого			395	11,69	9,26	57,44	356,32	2,54
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2008	59	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	40	2,61	4,82	3,07	66,13	1,55
2024	30	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/15/5	5,72	6,32	9,49	119,74	5,29
2012	122	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	50	7,80	7,53	4,70	117,66	0,07
2024	320	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С МАКАРОНЫМИ ОТВАРНЫМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	130	6,89	6,20	26,23	106,09	20,90
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,41	0,09	17,62	73,65	0,00
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,26	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			565	21,45	21,26	61,00	526,52	27,41
Полдник								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,59	3,99
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	10,19	15,93	7,65	214,97	0,25
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,14	0,04	10,00	39,18	0,16
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	40	3,82	5,56	24,53	163,33	0,07
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			392	15,59	21,75	51,66	463,86	4,47
Всего				48,73	52,27	170,10	1 346,70	34,42

ответственный исполнитель

Алешова М.Г.

