

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ детский сад № 103 Фрунзенского района СПб

/Позднякова Я.Ю./

**МЕНЮ**

18 мая 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		
<b>Завтрак</b>								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	2,32	1,96	7,71	58,05	0,04
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
2024	48	АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	0,00
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>8,65</b>	<b>10,68</b>	<b>44,82</b>	<b>306,51</b>	<b>0,77</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	40	0,34	2,04	0,74	23,39	3,42
2024	36	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/25/1	7,02	3,04	31,73	182,67	3,55
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	12,08	6,45	2,15	128,57	9,19
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ	110	1,87	4,21	9,53	90,79	6,82
2024	37	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,09	0,07	9,03	30,35	0,45
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,03	0,44	7,71	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>566</b>	<b>23,12</b>	<b>16,38</b>	<b>67,25</b>	<b>525,66</b>	<b>23,43</b>
<b>Полдник</b>								
2024	43	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,52	9,60	10,00
2024	33	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	13,88	14,76	29,14	305,31	1,59
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,72	27,22	0,00
2024	39	ПРЯНИКИ	20	1,26	1,01	16,07	78,40	0,00
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	4,93	3,16	8,39	85,86	0,59
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,92	0,17	8,46	40,68	0,00
<b>Итого</b>			<b>490</b>	<b>21,52</b>	<b>19,18</b>	<b>70,30</b>	<b>547,07</b>	<b>12,18</b>
<b>Всего</b>				<b>53,29</b>	<b>46,24</b>	<b>182,37</b>	<b>1 379,24</b>	<b>36,38</b>

ответственный исполнитель

Алешова М.Г.

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ детский сад № 103 Фрунзенского района СПб

/Позднякова Я.Ю./

# МЕНЮ

18 мая 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,16	2,81	9,55	76,70	0,05
2024	ТК № 38	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ	150	7,28	6,60	36,03	233,75	0,76
2008	323	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	7,44	6,61	45,52	271,22	0,00
2024	ТК № 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	0,19	0,00	10,09	41,11	0,00
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,86	0,19	7,77	41,24	0,00
2008		ЯБЛОКО (аллергики)	100	0,41	0,41	10,06	48,27	10,27
<b>Итого</b>			<b>480</b>	<b>14,47</b>	<b>12,08</b>	<b>66,37</b>	<b>406,94</b>	<b>1,33</b>
<b>II Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>2,79</b>	<b>5,00</b>	<b>13,07</b>	<b>90,76</b>	<b>1,10</b>
<b>Обед</b>								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,39	1,09	1,21	16,12	4,84
2024	ТК № 39	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/20	3,40	2,05	10,28	73,41	2,68
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	180/20	6,92	6,60	13,21	140,09	6,68
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	14,72	5,14	2,81	133,62	11,71
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ (аллергики)	80	13,86	9,32	1,92	163,82	11,30
2012	331	КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	130	1,38	2,01	7,66	54,80	7,01
2012	331	КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ (аллергики)	130	0,67	1,96	5,56	43,02	6,92
2024	ТК № 40	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,31	0,07	15,71	65,25	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>720</b>	<b>24,44</b>	<b>11,49</b>	<b>65,81</b>	<b>482,99</b>	<b>26,24</b>
<b>Полдник</b>								
2024	ТК № 41	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	11,04	8,79	8,61	157,41	0,19
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	70	10,47	10,12	6,60	159,11	0,39
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,74	3,34	22,16	129,96	11,20
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2024	ТК № 42	ПРЯНИКИ	30	1,89	1,51	24,09	117,55	0,00
	ТК№041	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	14,05	72,21	72,73
<b>Итого</b>			<b>470</b>	<b>19,81</b>	<b>14,83</b>	<b>92,36</b>	<b>593,62</b>	<b>84,12</b>
<b>Всего</b>				<b>61,51</b>	<b>43,40</b>	<b>237,61</b>	<b>1 574,31</b>	<b>112,79</b>

ответственный исполнитель \_\_\_\_\_

Алешова М.Г.