

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ детский сад № 103 Фрунзенского района СПб

Алешова /Позднякова Я.Ю./**МЕНЮ**

10 июня 2026 г.

**Ясли 12 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2024	42	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	130	9,00	16,31	5,34	204,81	1,22
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,14	0,04	8,81	34,61	0,14
2024	48	АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
<b>Итого</b>			<b>402</b>	<b>10,69</b>	<b>16,67</b>	<b>28,21</b>	<b>310,86</b>	<b>1,36</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>								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,30	2,44	0,95	26,90	3,80
2024	26	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,12	5,28	5,70	89,37	7,26
2012	288/356	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	50/20	8,43	9,81	7,47	155,03	0,39
2024	47	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	4,40	4,04	20,97	137,74	0,00
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,73	0,73	12,88	65,63	0,00
<b>Итого</b>			<b>575</b>	<b>20,05</b>	<b>22,52</b>	<b>67,51</b>	<b>556,82</b>	<b>11,45</b>
<b>Полдник</b>								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	12,39	8,54	14,21	183,24	0,27
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,44	3,74	16,63	110,14	8,09
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,00	0,00	15,90	63,60	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ	40	2,47	3,52	13,19	94,54	4,01
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
<b>Итого</b>			<b>375</b>	<b>17,99</b>	<b>15,93</b>	<b>66,29</b>	<b>482,11</b>	<b>12,37</b>
<b>Всего</b>				<b>48,73</b>	<b>55,12</b>	<b>162,01</b>	<b>1 349,79</b>	<b>25,18</b>

ответственный исполнитель

Алешова М.Г.

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ детский сад № 103 Фрунзенского района СПб

Я.Ю.Я. /Позднякова Я.Ю./

# МЕНЮ

10 июня 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,62	8,61	10,82	427,32	0,00
2024	ТК № 17	ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	200	17,13	20,19	6,03	275,16	50,31
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	2,91	5,43	23,72	155,64	12,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,19	0,01	7,94	33,77	1,12
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>18,94</b>	<b>28,81</b>	<b>24,79</b>	<b>436,25</b>	<b>51,43</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2024	ТК № 18	САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА)	50	0,54	2,55	1,86	33,10	45,01
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/15/5	5,52	9,42	5,36	130,90	7,11
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	180/15	5,24	8,68	4,52	117,37	6,79
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	10,16	9,63	2,42	136,94	0,46
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6,61	3,33	29,93	175,84	0,00
2024	ТК № 19	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,41	0,07	6,78	27,09	0,09
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,33	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,26	0,88	15,42	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>680</b>	<b>26,83</b>	<b>26,06</b>	<b>70,25</b>	<b>623,26</b>	<b>52,67</b>
<b>Полдник</b>								
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70/25	11,25	10,10	9,20	175,62	0,42
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (аллергики)	70	10,50	9,12	5,55	146,09	0,16
2008	337	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	135	1,01	1,96	7,76	53,60	10,44
2008	337	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (аллергики)	135	1,01	1,96	7,76	53,60	10,44
2024	ТК № 65	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,49	0,20	13,81	68,41	60,00
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,33	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	6,09	2,02	33,56	176,75	0,12
<b>Итого</b>			<b>490</b>	<b>20,17</b>	<b>14,46</b>	<b>72,81</b>	<b>515,17</b>	<b>70,98</b>
<b>Всего</b>				<b>65,94</b>	<b>69,33</b>	<b>167,85</b>	<b>1 574,68</b>	<b>175,08</b>

ответственный исполнитель

Алешова М.Г.