

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ детский сад № 103 Фрунзенского района СПб

/Позднякова Я.Ю./

МЕНЮ

3 июля 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	0,86	0,19	7,70	40,85	0,00
Итого			395	11,65	9,25	57,00	353,95	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	3,78	5,28	3,06	74,91	0,00
2024	30	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/15/5	5,74	6,62	9,51	123,06	1,15
2012	122	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	50	7,78	7,63	4,35	117,10	0,07
2012	320	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	110	2,70	2,10	5,64	52,58	24,59
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	16,66	69,56	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	22,94	22,52	60,11	540,60	25,81
Полдник								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,59	3,99
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	10,43	17,21	8,12	229,27	0,25
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,14	0,04	8,81	34,61	0,14
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	40	3,73	5,63	23,95	161,24	0,06
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			392	15,74	23,10	50,36	471,50	4,44
Всего				50,33	54,87	167,47	1 366,05	32,79

ответственный исполнитель

Алешова М.Г.

Утверждаю

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

МЕНЮ

3 июля 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		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	1,76
2024	TK № 60	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	5,60	5,20	26,96	177,49	0,52
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	8,43	7,06	38,22	249,74	0,00
2024	TK № 61	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,94	2,43	10,73	77,16	0,52
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,17	0,00	12,95	52,47	0,00
2024	TK № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,60
2024	TK № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			480	14,83	13,71	62,21	435,64	3,40
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	20,20	86,00	4,00
Итого			200	2,79	5,00	13,07	90,76	1,10
Обед								
2024	TK № 62	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	175/15/10	7,11	7,17	11,06	142,34	2,85
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	180/15	5,24	8,68	4,52	117,37	0,74
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	16,41	16,49	33,41	347,79	0,53
2024	TK № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
2024	TK № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	TK № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			690	28,16	24,84	80,64	664,01	8,38
Полдник								
2024	TK № 63	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	70	14,16	8,75	8,40	168,77	0,60
2024	TK № 64	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К, БРЮКВА)	130	2,46	8,60	16,12	152,21	0,35
2024	TK № 65	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,73	0,06	14,49	62,30	0,24
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	60	4,11	6,04	20,11	151,53	0,22
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (аллергики)	50	3,74	8,18	29,13	204,91	0,00
2024	TK № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
Итого			475	23,78	23,76	73,96	606,20	1,41
Всего				69,56	67,31	229,88	1 796,61	14,29

ответственный исполнитель

Алешова М.Г.