

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ детский сад № 103 Фрунзенского района СПб

/Позднякова Я.Ю./

МЕНЮ

2 июля 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2024 | 59 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 20 | 2,32 | 1,96 | 7,71 | 58,05 | 0,04 |
| 2024 | 24 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 130 | 4,52 | 6,18 | 22,92 | 165,63 | 0,33 |
| 2024 | 19 | КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 1,95 | 2,56 | 11,29 | 70,59 | 0,48 |
| 2012 | 368 | ЯБЛОКО | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | 9,50 |
| Итого | | | 395 | 9,17 | 11,08 | 51,23 | 338,92 | 10,35 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 79,50 | 1,05 |
| Итого | | | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 79,50 | 1,05 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2024 | 43 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 9,60 | 10,00 |
| 2024 | 44 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/20/5 | 7,17 | 7,83 | 7,80 | 132,63 | 0,97 |
| 2012 | 256 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 50 | 7,58 | 3,86 | 6,49 | 91,02 | 0,46 |
| 2008 | 123 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 130 | 2,52 | 3,97 | 20,43 | 127,80 | 0,00 |
| 2024 | 3 | КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ | 150 | 0,09 | 0,06 | 25,42 | 99,96 | 0,24 |
| 2024 | 17 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,37 | 0,59 | 10,25 | 52,27 | 0,00 |
| 2024 | 4 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,12 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | 0,00 |
| Итого | | | 585 | 20,29 | 16,57 | 80,39 | 554,07 | 11,67 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 213 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 20 | 2,46 | 2,23 | 0,14 | 30,46 | 0,00 |
| 2024 | 14 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 160 | 14,62 | 13,01 | 12,06 | 228,64 | 0,67 |
| 2024 | 57 | КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ | 150 | 0,18 | 0,04 | 10,40 | 43,80 | 0,00 |
| 2008 | 477 | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 45 | 4,47 | 1,94 | 24,52 | 133,56 | 0,09 |
| 2024 | 4 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,12 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | 0,00 |
| Итого | | | 395 | 22,85 | 17,40 | 55,60 | 477,25 | 0,76 |
| Всего | | | | 56,66 | 48,80 | 193,22 | 1 449,74 | 23,83 |

ответственный исполнитель

Алешова М.Г.

Утверждаю

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



МЕНЮ

2 июля 2026 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|--|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | 3,87 | 3,62 | 10,28 | 89,90 | 0,07 |
| 2024 | TK № 54 | КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ | 150 | 5,55 | 4,95 | 29,93 | 186,80 | 0,36 |
| 2008 | 323 | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) | 150 | 3,53 | 5,35 | 37,33 | 211,57 | 0,00 |
| 2024 | TK № 23 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,73 | 3,08 | 11,22 | 85,42 | 0,58 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 180 | 0,19 | 0,00 | 11,84 | 48,08 | 0,00 |
| 2024 | TK № 32 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 4,00 |
| Итого | | | 460 | 13,55 | 12,05 | 61,23 | 409,12 | 5,01 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2024 | TK № 33 | КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ | 200 | 2,93 | 5,00 | 13,49 | 90,89 | 1,40 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 4,00 |
| Итого | | | 200 | 2,93 | 5,00 | 13,49 | 90,89 | 1,40 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2024 | TK № 55 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ | 50 | 3,17 | 5,85 | 3,45 | 79,86 | 1,70 |
| 2024 | TK № 56 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА | 180/10/10 | 4,37 | 6,72 | 7,38 | 112,29 | 0,80 |
| 2024 | TK № 56 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И , ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (аллергики) | 180/10 | 4,03 | 5,25 | 6,55 | 89,87 | 0,65 |
| 2024 | TK № 57 | КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ | 70 | 9,39 | 4,88 | 5,29 | 102,90 | 0,70 |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики) | 70 | 10,40 | 10,36 | 7,10 | 163,00 | 0,40 |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,73 | 2,87 | 18,55 | 111,38 | 0,11 |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики) | 130 | 2,15 | 2,37 | 17,58 | 100,49 | 0,00 |
| 2012 | 383 | КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ | 200 | 0,09 | 0,06 | 30,66 | 120,92 | 0,18 |
| 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 | | | 710 | 23,99 | 21,51 | 93,47 | 667,14 | 3,49 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 213 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 4,93 | 4,46 | 0,27 | 60,92 | 0,00 |
| 2024 | TK № 58 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 200 | 13,07 | 15,33 | 14,03 | 249,77 | 0,91 |
| 2024 | TK № 20 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | 0,00 |
| 2008 | 451 | ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ | 60 | 3,62 | 3,37 | 29,58 | 164,38 | 2,18 |
| | TK № 041 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,59 | 0,24 | 14,24 | 72,81 | 72,00 |
| Итого | | | 500 | 23,53 | 23,58 | 66,60 | 588,67 | 75,09 |
| Всего | | | | 64,00 | 62,14 | 234,79 | 1 755,82 | 84,99 |

ответственный исполнитель

Алешова М.Г.