

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ детский сад № 103 Фрунзенского района СПб

/Позднякова Я.Ю./

МЕНЮ

1 июля 2026 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ 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	1	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	3,43	6,03	20,29	149,63	0,40
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,39
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	5,08	3,25	8,63	88,36	0,61
Итого			400	10,97	11,55	52,00	341,45	3,40
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,00	0,00	15,90	63,60	0,00
Итого			150	0,00	0,00	15,90	63,60	0,00
Обед								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,59	3,99
2024	54	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/30	8,30	4,27	17,34	141,07	1,27
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	50	9,83	11,23	6,20	165,38	0,18
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	2,52	4,25	11,89	96,18	0,10
2024	15	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,09	0,09	9,79	40,77	0,86
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,26	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,03	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			580	23,35	20,54	64,53	539,28	6,40
Полдник								
2024	35	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,37	0,03	3,41	15,69	0,52
2024	6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	25,12	15,71	21,44	336,21	0,27
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	2,58	4,59	8,80	99,00	0,98
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,03	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			355	29,10	20,77	41,36	490,20	1,83
Всего				63,42	52,86	173,79	1 434,53	11,63

ответственный исполнитель



Алешова М.Г.

Утверждаю

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



МЕНЮ

1 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 № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	4,53	4,31	25,09	158,12	0,56
2008	323	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	6,69	4,81	40,97	233,91	0,00
2024	TK № 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	0,13	0,00	9,94	40,26	0,00
2024	TK № 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,96	0,24	9,00	45,60	38,00
2008		ЯБЛОКО (аллергики)	100	0,43	0,43	10,64	51,03	10,86
Итого			480	9,95	9,91	63,13	352,96	40,84
II Завтрак								
2024	TK № 49	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,80	5,00	13,14	90,07	0,60
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			200	2,80	5,00	13,14	90,07	0,60
Обед								
2011	77	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	50	2,98	3,40	5,56	64,87	0,00
2024	TK № 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/30/1	6,94	3,38	7,87	90,03	1,54
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (аллергики)	200/20	5,62	7,13	11,16	131,28	0,33
2024	TK № 51	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	11,69	14,00	5,76	195,76	0,56
2012	310	СУФЛЕ ИЗ ИНДЕЙКИ (аллергики)	70	9,27	13,69	0,00	160,24	0,00
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2,89	2,43	12,33	83,60	0,73
2011	317	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (аллергики)	140	1,54	3,41	7,37	66,64	0,00
2024	TK № 52	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,22	0,07	11,36	47,92	0,12
2024	TK № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	TK № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			686	27,92	24,19	64,21	588,47	2,95
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	50	1,89	2,00	8,50	59,56	0,97
2024	TK № 66	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	37,79	21,09	28,82	466,52	0,41
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	3,62	3,74	38,29	201,33	0,00
2008	442	СОК ИЗ ФРУКТОВ И (или)ОВОЩЕЙ	180	0,90	0,18	18,21	77,52	3,61
2024	TK № 53	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			450	42,08	23,85	65,81	656,00	4,99
Всего				82,75	62,95	206,29	1 687,50	49,38

ответственный исполнитель

Алешова М.Г.