

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ детский сад № 103 Фрунзенского района СПб

/Позднякова Я.Ю./

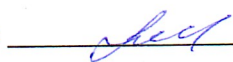
МЕНЮ

28 сентября 2026 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	2,32	1,96	7,71	58,05	0,04
2024	50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,89	6,70	18,66	154,90	0,44
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,95	2,56	11,29	70,59	0,48
2024	49	МАНДАРИН	95	0,76	0,19	7,13	36,10	36,10
Итого			395	9,92	11,41	44,79	319,64	37,06
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	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	30	0,48	1,52	3,08	28,66	8,19
2024	53	БУЛЬОН С ЯЙЦОМ ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/20/10	7,27	6,45	6,60	113,56	0,93
2024	63	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	50	7,67	6,05	5,65	107,56	0,16
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	110	2,20	3,86	14,44	101,93	6,71
2024	18	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,82	0,07	15,74	67,89	0,27
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,26	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			545	19,70	18,17	56,11	470,59	16,26
Полдник								
2024	6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23,30	16,26	24,09	344,38	0,24
2008	387	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,03	0,03	5,04	20,71	0,28
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	150	0,00	0,00	16,96	67,84	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			330	24,63	16,87	56,38	485,33	0,52
Всего				54,25	46,45	157,28	1 275,56	53,84

ответственный исполнитель



Алешова М.Г.

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

МЕНЮ

28 сентября 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,12	3,95	10,28	93,92	0,08
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	5,71	8,85	29,40	220,49	0,41
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	150	8,56	8,05	38,77	261,45	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,24	25,45	0,00
2024	ТК № 1	БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,38	0,46	19,38	88,62	9,23
Итого			460	11,35	13,26	65,30	428,48	9,72
II Завтрак								
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 (аллергии)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	50	0,85	3,05	3,97	47,96	14,55
2024	ТК № 3	БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/10/20	5,33	5,01	0,73	69,38	0,82
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергии)	180/20	6,98	6,84	13,24	142,47	6,70
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	8,92	4,33	1,73	81,69	0,74
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергии)	70	10,92	10,80	7,10	168,93	0,40
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,59	3,80	16,85	112,41	7,82
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергии)	130	2,12	2,37	17,31	99,22	8,76
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,92	0,24
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			710	21,98	17,29	81,63	569,25	24,17
Полдник								
2024	ТК № 6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	27,98	15,73	27,34	370,91	0,30
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	150	4,07	6,39	43,07	246,13	0,00
2012	361	СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	30	0,38	0,01	3,69	15,16	1,20
2008	442	СОК ИЗ ФРУКТОВ И (ИЛИ) ОВОЩЕЙ	180	0,91	0,18	18,32	78,00	3,63
2024	ТК № 7	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
Итого			430	32,27	17,08	69,91	568,87	5,13
Всего				65,60	47,63	216,84	1 566,60	39,02

Утверждаю

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

МЕНЮ

29 сентября 2026 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая 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	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
2012	368	ГРУША	95	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75
Итого			395	6,91	9,27	50,45	295,33	7,48
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	170	3,70	4,25	6,60	73,50	1,19
Итого			170	3,70	4,25	6,60	73,50	1,19
Обед								
2024	11	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	30	1,51	4,26	1,86	52,16	0,91
2024	25	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	4,58	4,88	14,23	119,24	5,62
2024	12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	22,37	7,74	12,81	234,57	16,03
2024	13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,49	0,20	15,74	76,15	60,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			566	30,94	17,79	61,29	565,11	82,56
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,46	2,23	0,14	30,46	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	14,80	12,71	12,47	228,23	14,97
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	7,22	29,24	0,00
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	5,03	3,22	8,56	87,57	0,60
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			470	24,80	18,92	47,16	468,69	15,57
Всего				66,35	50,23	165,50	1 402,63	106,80

ответственный исполнитель



Алешова М.Г.

Утверждаю

ГБДОУ детский сад № 103 Фрунзенского района СПб

заведующий

/Позднякова Я.Ю./

МЕНЮ

29 сентября 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая 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	ТК № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5,44	6,32	27,89	190,76	0,50
2008	323	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	150	6,69	7,39	40,97	257,17	0,00
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,04	0,00	7,82	31,45	0,00
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,92	0,20	8,27	43,92	0,00
2008		ЯБЛОКО (аллергии)	100	0,35	0,35	8,63	41,37	8,80
2024	ТК № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	5,03	3,22	8,56	87,57	0,60
2008		ГРУША (аллергии)	100	0,60	0,45	15,57	71,06	7,56
Итого			580	15,85	15,10	73,76	471,49	3,38
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	1,10
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергии)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			200	2,79	5,00	13,07	90,76	1,10
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,55	3,08	1,74	37,91	13,45
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	190/10/1	4,19	4,93	10,81	104,47	3,69
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергии)	180/20	6,93	6,83	12,98	141,12	6,56
2024	ТК № 12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	220	27,58	11,95	20,65	330,83	20,20
2024	ТК № 13	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,77	0,06	17,84	75,97	0,25
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			681	35,21	20,59	65,11	619,07	37,59
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	9,78	5,92	6,63	118,91	0,28
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергии)	70	10,59	10,55	6,65	163,78	0,34
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	2,78	3,62	18,31	117,12	8,82
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	150	2,88	10,26	23,48	198,12	11,88
2008	442	СОК ИЗ ФРУКТОВ И (ИЛИ) ОВОЩЕЙ	180	0,89	0,18	18,04	76,80	3,57
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	ТК № 16	ПЕЧЕНЬЕ	21	1,59	2,02	15,74	87,66	0,00
Итого			436	16,03	11,87	65,08	431,08	12,67
Всего				69,88	52,56	217,02	1 612,40	54,74

ответственный исполнитель

Алешова М.Г.

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ детский сад № 103 Фрунзенского района СПб

/Позднякова Я.Ю./

МЕНЮ

30 сентября 2026 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
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
Итого			402	10,69	16,67	28,21	310,86	1,36
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								
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
Итого			575	20,05	22,52	67,51	556,82	11,45
Полдник								
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
Итого			375	17,99	15,93	66,29	482,11	12,37
Всего				48,73	55,12	162,01	1 349,79	25,18

ответственный исполнитель



Алешова М.Г.

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ детский сад № 103 Фрунзенского района СПб

/Позднякова Я.Ю./

МЕНЮ

30 сентября 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,62	8,61	10,82	127,32	0,00
2024	ТК № 17	ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	200	17,13	20,19	6,03	275,16	50,31
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	3,53	5,35	37,33	211,57	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,19	0,01	7,94	33,77	1,12
Итого			430	18,94	28,81	24,79	436,25	51,43
II Завтрак								
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
Итого			200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
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)	180/20	5,24	8,68	4,52	117,37	6,79
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70/25	11,25	10,10	9,20	175,62	0,42
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (аллергики)	70/25	10,50	9,12	5,55	146,09	0,16
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 № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			705	27,90	26,52	77,03	661,94	52,63
Полдник								
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	10,16	9,63	2,42	136,94	0,46
2008	337	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	135	1,02	1,70	7,77	51,39	10,44
2008	337	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергики)	135	1,01	1,96	7,76	53,60	10,44
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	6,09	2,02	33,56	176,75	0,12
	ТК№041	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	14,24	72,81	72,00
Итого			465	19,18	13,77	66,47	478,68	83,02
Всего				66,02	69,10	168,29	1 576,87	187,08

ответственный исполнитель

Алешова М.Г.

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ детский сад № 103 Фрунзенского района СПб

/Позднякова Я.Ю./

МЕНЮ

1 октября 2026 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	2,32	1,96	7,71	58,05	0,04
2024	27	КАША "ДРУЖБА"	130	3,93	5,71	21,09	152,07	0,51
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,84	2,37	11,51	79,34	0,51
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,60
Итого			400	14,09	13,24	48,81	376,46	1,66
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	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	21	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
2024	28	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,21	5,26	7,91	98,39	5,67
2024	60	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	160	11,87	17,32	17,06	272,06	7,37
2024	52	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,74	0,06	18,74	79,30	0,24
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,55	0,72	12,77	65,11	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			555	19,38	23,53	63,52	550,65	15,28
Полдник								
2024	56	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,20	7,50
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	9,91	9,71	6,60	153,32	0,07
2011	205	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	110	3,26	6,63	19,19	149,94	1,12
2024	16	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/4	0,13	0,00	7,08	29,50	0,64
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,95	5,05	24,55	171,86	0,04
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			426	21,27	21,58	64,92	542,41	9,37
Всего				54,74	58,35	193,15	1 533,12	26,31

ответственный исполнитель

Алешова М.Г.

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ детский сад № 103 Фрунзенского района СПб

/Позднякова Я.Ю./

МЕНЮ

1 октября 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,87	3,62	10,28	89,90	0,07
2024	ТК № 22	КАША "ДРУЖБА"	150	5,03	7,43	22,40	177,43	0,68
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (аллергии)	150	1,34	4,15	13,40	96,33	0,00
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,73	3,08	11,22	85,42	0,58
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,19	0,00	11,84	48,08	0,00
2024	ТК № 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,96	0,24	9,00	45,60	38,00
2008		ЯБЛОКО (аллергии)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			460	13,59	14,37	52,90	398,35	39,33
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	1,10
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергии)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			200	2,79	5,00	13,07	90,76	1,10
Обед								
2024	ТК № 25	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
2024	ТК № 26	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/8/12	5,03	9,02	12,19	155,31	5,50
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, , ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	180/15	5,24	8,68	4,52	117,37	6,79
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	11,05	10,97	9,68	181,75	0,08
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,37	2,37	32,77	173,92	0,00
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	150	2,89	6,20	23,52	161,72	11,90
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,18	0,03	7,48	29,58	0,12
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,12	0,43	7,71	39,30	0,00
Итого			695	24,47	23,05	79,16	627,15	8,20
Полдник								
2024	ТК № 27	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	19,09	23,59	33,44	422,28	1,56
2024	ТК № 27	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (аллергии)	200	19,98	26,68	32,42	449,75	0,43
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	ТК № 29	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	7,31	4,61	29,15	187,86	0,04
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (аллергии)	60	4,40	9,81	34,92	245,47	0,00
Итого			465	28,96	28,60	91,37	738,53	5,20
Всего				69,81	71,02	236,50	1 854,79	53,83

ответственный исполнитель

Алешова М.Г.

Утверждаю

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

МЕНЮ

2 октября 2026 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая 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	45	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,51	5,84	22,30	160,04	0,33
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,14	0,04	8,81	34,61	0,14
2012	368	БАНАН	95	1,43	0,48	19,95	91,20	9,50
Итого			407	7,14	6,81	62,31	328,92	11,97
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	170	4,93	4,25	6,80	90,10	1,19
Итого			170	4,93	4,25	6,80	90,10	1,19
Обед								
2024	29	СЕЛЬДЬ, САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	20/20	2,19	3,61	1,69	53,64	0,79
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ЗЕЛЕНЬЮ	150/20	6,56	6,41	13,81	139,38	7,44
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	50	9,08	9,44	9,18	157,95	0,06
2012	333	КАБАЧКИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	110	1,22	2,15	6,73	51,57	6,20
2024	22	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,09	0,08	13,01	53,58	0,83
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			555	21,13	22,40	61,07	539,11	15,32
Полдник								
2024	58	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	40	0,50	0,00	1,90	10,09	40,00
2024	55	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	50	11,32	7,37	14,69	170,20	0,31
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,45	3,50	13,99	97,49	6,48
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	150	0,00	0,00	15,90	63,60	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	4,47	1,94	24,52	133,56	0,09
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			410	19,43	12,94	77,36	505,53	46,88
Всего				52,63	46,40	207,54	1 463,66	75,36

ответственный исполнитель

Алешова М.Г.

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ детский сад № 103 Фрунзенского района СПб

/Позднякова Я.Ю./

МЕНЮ**2 октября 2026 г.****Сад 12 часов**

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая 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	ТК № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	6,19	6,82	30,27	207,62	0,52
2008	323	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	6,47	6,37	39,61	241,63	0,00
2024	ТК № 31	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,00
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			460	8,02	10,10	62,18	373,47	6,28
II Завтрак								
2024	ТК № 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	19,80	86,00	4,00
Итого			200	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40
Обед								
2024	ТК № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	50	0,63	0,05	2,38	12,61	40,00
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	4,04	5,85	6,69	100,29	3,86
2008		СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ (аллергики)	200	6,69	7,05	9,25	127,05	0,32
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,41	11,10	10,18	190,06	0,00
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,20	9,72	22,43	194,79	10,41
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ (аллергики)	150	2,50	8,22	19,78	163,28	10,00
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	6,78	27,09	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
Итого			710	24,52	27,85	76,60	664,63	54,27
Полдник								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	12,05	16,34	22,28	284,81	10,83
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (аллергики)	200	12,39	18,11	20,88	296,47	9,80
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	7,75	33,00	1,12
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,97	3,98	37,52	205,58	0,00
Итого			485	18,88	20,55	78,15	574,38	11,95
Всего				54,35	63,50	230,42	1 703,37	73,90

ответственный исполнитель

Алешова М.Г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 461584565111053920321496014275683261926988394663

Владелец Позднякова Янина Юрьевна

Действителен с 04.03.2026 по 04.03.2027