

Утверждаю

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

МЕНЮ

17 апреля 2025 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	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,43	7,98	26,58	204,58	0,52
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	150	3,49	6,03	36,92	215,95	0,00
	TK№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,19	0,00	8,70	35,58	0,00
Итого			415	12,47	14,48	46,28	350,58	1,02
II Завтрак								
	TK№020	БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,54	0,51	21,54	98,45	10,25
Итого			100	1,54	0,51	21,54	98,45	10,25
Обед								
	TK№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,90	6,50	1,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,20	6,64	7,80	110,42	5,11
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	200/10	3,71	3,56	6,48	73,08	11,09
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	14,70	0,50	0,00	165,00	0,60
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергии)	70	10,34	9,75	7,18	157,71	0,38
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,29	0,77	1,16	14,99	0,01
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,14	4,78	21,33	141,47	10,36
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергии)	150	2,48	6,03	20,23	145,43	10,24
	TK№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,10	0,01	6,08	25,90	1,06
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			753	26,01	13,50	58,17	567,68	18,14
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	14,30	12,50	12,76	224,27	18,03
	TK№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,70	88,20	0,70
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	5,11	3,50	29,78	171,43	5,58
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (аллергии)	75	6,17	16,07	47,72	360,04	0,00
	TK№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ГРУШИ (аллергии)	100	0,40	0,30	10,33	47,13	5,01
Итого			550	20,53	16,24	70,64	514,90	24,31
Всего				60,55	44,73	196,63	1 531,61	53,72

медсестра

Виноградова И.Б.