

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ детский сад № 103 Фрунзенского района СПб

/Позднякова Я.Ю./

МЕНЮ

18 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,90	2,80	21,10	90,70	2,40
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,02	6,79	29,05	198,20	0,58
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	3,28	5,32	34,70	199,72	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,04	0,00	5,83	23,47	0,00
Итого			431	6,96	9,59	55,98	312,37	2,98
II Завтрак								
2008	442	СОК ИЗ ФРУКТОВ И (ИЛИ) ОВОЩЕЙ	180	0,90	0,18	18,10	77,04	3,58
Итого			180	0,90	0,18	18,10	77,04	3,58
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,80	2,90	4,00	45,60	1,90
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,34	7,60	10,59	131,76	5,33
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	150/10	3,95	4,29	6,03	78,67	4,78
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	11,43	13,03	2,49	172,85	0,46
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	70	10,01	9,73	6,60	153,82	0,39
2008	323	КАША РИСОВАЯ	150	3,28	5,32	34,70	199,72	0,00
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,19	2,23	31,65	167,60	0,00
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	8,43	7,06	38,22	249,74	0,00
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,72	88,20	0,70
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			715	25,46	26,83	93,95	723,01	8,39
Полдник								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,11	14,79	17,03	269,58	8,61
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,89	0,07	15,18	66,02	0,29
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,18	3,31	28,01	158,47	0,00
Итого			450	24,52	18,41	73,94	560,87	10,50
Всего				57,84	55,01	241,97	1 673,29	25,45

медсестра

Виноградова И.Б.