

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ детский сад № 103 Фрунзенского района СПб

/Позднякова Я.Ю./

МЕНЮ
23 марта 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	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
2024	48	АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	0,00
Итого			395	8,65	10,68	44,82	306,51	0,77
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	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	40	0,34	2,04	0,74	23,39	3,42
2024	36	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/25/1	7,35	3,44	33,26	193,67	3,56
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	12,76	8,02	2,17	146,25	9,70
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ	110	1,81	4,80	9,30	94,61	6,57
2024	37	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,09	0,07	9,03	30,35	0,45
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,03	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			566	24,07	18,94	68,57	558,16	23,70
Полдник								
2024	43	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,52	9,60	10,00
2024	33	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	14,09	16,11	27,82	312,78	1,61
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,00
2024	39	ПРЯНИКИ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,00
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,60
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,92	0,17	8,46	40,68	0,00
Итого			490	21,72	20,50	68,26	551,44	12,21
Всего				54,44	50,12	181,65	1 416,11	36,68

ответственный исполнитель

Алешова М.Г.

МЕНЮ
23 марта 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	3,40	3,04	10,14	82,07	0,06
2024	TK № 38	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ	150	7,73	7,16	39,23	253,63	0,82
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	150	9,68	8,34	43,86	288,93	0,00
2024	TK № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,19	0,00	14,54	58,91	0,00
2024	TK № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,82	0,18	7,42	39,41	0,00
2008		ЯБЛОКО (аллергии)	100	0,42	0,42	10,35	49,65	10,56
			480	15,12	12,86	69,81	430,36	1,40
Итого								
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
			200	2,79	5,00	13,07	90,76	1,10
Итого								
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,42	1,04	1,31	16,21	5,25
2024	TK № 39	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/20	3,51	1,90	10,49	73,31	2,67
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергии)	180/15	6,97	6,48	13,25	139,34	6,70
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	15,56	5,69	2,80	142,85	12,34
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (аллергии)	80	14,58	8,83	1,92	163,05	11,84
2012	331	КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	130	1,39	2,35	7,77	58,51	7,03
2012	331	КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (аллергии)	130	0,67	2,28	5,55	45,91	6,94
2024	TK № 40	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,31	0,07	15,71	65,25	0,00
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
			720	25,43	12,18	66,22	495,92	27,29
Итого								
Полдник								
2024	TK № 41	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	10,96	8,33	8,25	151,61	0,19
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергии)	70	10,87	10,78	6,79	167,41	0,40
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,73	4,15	22,13	137,03	11,18
2024	TK № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	TK № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2024	TK № 42	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
	TK№041	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,25	14,38	73,66	73,24
			470	19,60	15,09	90,71	588,59	84,61
Итого								
Всего								
				62,94	45,13	239,81	1 605,63	114,40

ответственный исполнитель

Алешова М.Г.