

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ детский сад № 103 Фрунзенского района СПб

/Позднякова Я.Ю./

МЕНЮ

7 июля 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	1,93	4,95	1,83	60,12	0,91
2024	25	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	5,32	7,00	13,68	139,18	1,06
2024	12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	26,67	9,32	12,46	269,87	19,25
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	36,40	22,18	60,36	628,31	81,22
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,46	2,23	0,14	30,46	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	14,72	13,70	12,56	239,43	0,59
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	7,10	28,74	0,00
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	5,02	3,21	8,53	87,33	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	24,71	19,90	47,10	479,15	1,19
Всего				71,72	55,60	164,51	1 476,29	91,08

ответственный исполнитель

Алешова М.Г.

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ детский сад № 103 Фрунзенского района СПб

/Позднякова Я.Ю./

МЕНЮ

7 июля 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	4,72	6,21	24,59	173,74	0,47
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	150	3,40	6,95	35,89	219,65	0,00
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	200	0,14	0,00	13,19	53,29	0,00
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,93	0,21	8,35	44,32	0,00
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (аллергии)	100	12,32	11,15	0,67	152,27	0,00
2024	ТК № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	5,02	3,21	8,53	87,33	0,60
2024	ТК № 1	БАНАН СВЕЖИЙ (аллергии)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,02
Итого			580	15,13	14,99	70,51	454,63	3,35
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	20,20	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	5,03	5,56	10,88	113,89	1,18
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергии)	180/20	6,67	7,90	13,06	150,06	0,22
2024	ТК № 12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	220	32,91	14,20	19,89	376,19	24,24
2024	ТК № 13	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	1,01	0,08	20,14	86,55	0,33
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	41,62	23,49	66,72	684,43	39,20
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	9,96	6,34	7,15	125,52	0,27
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергии)	70	10,59	11,68	8,98	183,31	0,34
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	2,74	3,87	18,24	119,21	0,11
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	150	2,91	7,04	23,70	170,08	0,00
2008	442	СОК ИЗ ФРУКТОВ И (ИЛИ) ОВОЩЕЙ	180	0,91	0,18	18,33	78,04	3,63
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	ТК № 16	ПЕЧЕНЬЕ	21	1,64	2,09	16,24	90,44	0,00
Итого			436	16,24	12,61	66,32	443,80	4,01
Всего				75,78	56,09	216,62	1 673,62	47,66

ответственный исполнитель

Алешова М.Г.

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ детский сад № 103 Фрунзенского района СПб

/Позднякова Я.Ю./

МЕНЮ
7 июля 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	4,72	6,21	24,59	173,74	0,47
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	3,40	6,95	35,89	219,65	0,00
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,14	0,00	13,19	53,29	0,00
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,93	0,21	8,35	44,32	0,00
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (аллергики)	100	12,32	11,15	0,67	152,27	0,00
2024	ТК № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	5,02	3,21	8,53	87,33	0,60
2024	ТК № 1	БАНАН СВЕЖИЙ (аллергики)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,02
Итого			580	15,13	14,99	70,51	454,63	3,35
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	1,10
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1,00	0,20	20,20	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	5,03	5,56	10,88	113,89	1,18
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	180/20	6,67	7,90	13,06	150,06	0,22
2024	ТК № 12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	220	32,91	14,20	19,89	376,19	24,24
2024	ТК № 13	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	1,01	0,08	20,14	86,55	0,33
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	41,62	23,49	66,72	684,43	39,20
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	9,96	6,34	7,15	125,52	0,27
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	70	10,59	11,68	8,98	183,31	0,34
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	2,74	3,87	18,24	119,21	0,11
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	2,91	7,04	23,70	170,08	0,00
2008	442	СОК ИЗ ФРУКТОВ И (ИЛИ) ОВОЩЕЙ	180	0,91	0,18	18,33	78,04	3,63
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	ТК № 16	ПЕЧЕНЬЕ	21	1,64	2,09	16,24	90,44	0,00
Итого			436	16,24	12,61	66,32	443,80	4,01
Всего				75,78	56,09	216,62	1 673,62	47,66

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