

МЕНЮ

22 сентября 2026 г.

Сад 12 часов



Сбор- ная рецеп- тур	№ техн. карты	Наименования 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	0,26	2,49	6,29	55,47	3,85
2024	ТК № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5,25	7,43	27,32	197,80	0,50
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергик)	150	3,60	4,09	36,20	217,22	0,00
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,62	13,28	88,28	0,52
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергик)	180	0,04	0,00	8,50	34,16	0,00
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	101	0,91	0,20	8,19	43,49	60,68
2024	ТК № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
Итого			551	12,39	15,14	61,59	441,55	65,25
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	5,94	5,12	9,83	110,52	1,10
Итого			200	5,94	5,12	9,83	110,52	1,10
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,58	0,01	1,33	7,89	7,44
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	190/101	3,06	2,58	13,96	91,30	3,83
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергик)	195	3,88	4,76	19,29	135,25	7,84
2024	ТК № 12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	210	31,74	30,89	17,87	735,69	18,31
2024	ТК № 13	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,42	0,13	20,58	87,07	0,23
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	0,16	0,02	1,02	4,94	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,17	0,08	1,17	5,98	0,00
Итого			672	36,14	33,71	55,62	932,77	29,81
Полдник								
2012	288	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	7,55	4,88	2,93	83,98	0,28
2008	282	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергик)	50	14,76	12,91	0,93	178,70	0,13
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	2,80	4,83	18,45	128,79	8,90
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергик)	160	2,94	5,12	23,77	153,16	12,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	179	0,80	0,18	18,10	77,08	3,58
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	0,16	0,02	1,02	4,94	0,00
2024	ТК № 16	ПЕЧЕНЬЕ	21	1,57	2,00	15,52	88,39	0,00
Итого			436	12,88	11,71	58,02	381,18	12,76
Всего				67,45	65,68	183,06	1 886,92	108,92

Врач (медсестра)

Михайлова Е.В.

Повар

Колышова В.А.

Утверждено

ГБДОУ детский сад №104 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Заведующий
Белова Ю.В.

МЕНЮ

22 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	0,20	0,08	4,35	18,38	1,75
2024	8	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	3,96	6,48	17,28	143,82	0,34
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,40	1,89	12,04	74,69	0,39
2012	368	ГРУША	97	0,39	0,29	10,02	45,74	4,87
Итого			397	6,97	8,75	43,69	282,63	7,35
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	171	4,95	4,27	6,83	90,49	1,20
Итого			171	4,95	4,27	6,83	90,49	1,20
Обед								
2024	11	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	30	1,38	1,33	2,03	25,83	0,98
2024	25	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	160/10/1	3,02	2,13	18,17	98,21	5,67
2024	12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	24,89	19,74	10,66	480,57	14,42
2024	13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,19	15,90	78,46	58,54
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	10	0,16	0,02	1,02	4,54	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,22	0,10	1,56	7,98	0,00
Итого			527	29,96	23,51	47,34	691,89	79,61
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,42	2,19	0,14	29,91	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	155	15,79	16,47	10,77	309,77	14,53
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	7,20	29,19	0,00
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	2,80	2,98	4,51	58,51	0,70
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	0,21	0,03	1,36	5,59	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,22	0,10	1,56	7,98	0,00
Итого			466	21,53	21,29	25,84	439,95	15,23
Всего				83,41	57,82	123,40	1 505,06	103,39

Вран (медсестра)

Михайлова Е.В.

Повар

Колышевская В.А.