

Утверждаю

ГБДОУ детский сад №104 Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Заведующий
Баккер Ю.В./

МЕНЮ
21 августа 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	0,26	2,53	8,53	56,79	3,98
2024	ТК № 60	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	5,79	5,17	28,74	185,13	0,52
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	155	4,10	4,30	41,36	816,16	0,00
2024	ТК № 61	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,90	2,41	11,26	78,95	0,52
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,04	0,00	10,15	40,75	0,00
2024	ТК № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	138	3,86	3,44	6,21	77,85	0,96
Итого			518	12,81	13,55	54,74	398,72	5,98
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	198	5,89	5,07	9,74	109,56	1,09
Итого			198	5,89	5,07	9,74	109,56	1,09
Обед								
2024	ТК № 62	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	54	0,43	0,05	1,35	7,57	5,40
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/15/10	9,00	36,94	14,57	181,30	5,96
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	180/15/10	8,94	35,71	14,23	168,67	7,52
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	205	19,58	770,26	32,24	405,55	16,01
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	7,89	33,12	0,74
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	0,24	0,03	1,56	7,55	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	31	0,34	0,15	2,36	12,03	0,00
Итого			699	29,65	807,45	59,97	647,12	28,11
Полдник								
2024	ТК № 63	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	70	11,85	3,75	2,26	89,96	0,62
2024	ТК № 64	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К, БРЮКВА)	125	3,86	351,98	25,90	191,78	11,53
2024	ТК № 65	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,37	0,11	16,56	70,34	0,20
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	60	3,82	3,09	18,74	109,05	6,30
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	0,28	0,03	1,82	8,81	0,00
Итого			463	20,18	358,96	65,28	469,94	18,65
Всего				68,53	1 185,03	189,73	1 625,34	53,83

Врач (медсестра)

Михайлова Е.В

Повар

Колышевская В.А.