

Утверждаю

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



МЕНЮ
21 августа 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	4,48	18,86	1,81
2024	51	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	125	5,13	4,95	21,25	150,47	0,02
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,81	2,35	12,12	81,42	0,50
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,13	0,00	5,43	22,24	0,00
2024	48	АПЕЛЬСИН	107	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00
Итого			402	9,00	7,57	45,55	291,60	59,33
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	348	9,74	8,70	15,69	196,65	2,44
Итого			348	9,74	8,70	15,69	196,65	2,44
Обед								
2008	59	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	60	7,57	79,08	3,07	75,88	1,56
2024	30	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/15/5	7,65	209,53	12,77	146,80	5,63
2024	30	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	170/15/5	7,42	208,72	11,96	133,44	7,19
2012	122	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	55	8,11	8,16	1,18	110,52	0,07
2012	320	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	115	2,80	2,08	5,87	53,95	26,12
		КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ (аллергики)	165	13,43	0,00	98,48	447,66	7,10
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	155	0,45	0,10	19,16	80,05	0,00
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,20	0,02	1,30	6,30	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,22	0,10	1,57	8,03	0,00
Итого			615	27,00	299,07	44,92	481,53	33,38
Полдник								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	43	0,35	0,04	1,08	6,06	4,33
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	10,41	17,12	7,99	227,82	1,08
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	160/12	0,17	0,07	15,99	62,42	0,26
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	40	3,53	1,59	22,75	119,42	0,06
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	0,16	0,02	1,04	5,03	0,00
Итого			401	14,62	18,84	48,85	420,75	5,73
Всего				60,36	334,18	155,01	1 390,53	100,88

Врач (медсестра)

Михайлова Е.В

Повар

Колышевская В.А.