

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад №100-3  
Центрального района СПб  
\_\_\_\_\_/Белюкова О.В./

# МЕНЮ

16 января 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								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	9,98	69,00	
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧН. ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»	150	4,55	6,69	20,38	160,66	
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,50	2,02	15,53	90,84	
Итого			330	10,44	15,61	45,89	320,50	
II Завтрак								
2012	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	
Итого			150	0,73	0,15	14,70	62,57	
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,64	6,07	4,79	76,69	
2008	77	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,44	3,07	11,20	78,54	
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	50/20	13,76	19,13	2,03	235,06	
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	110	1,76	5,07	9,84	91,89	
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,17	0,00	9,89	41,00	
	003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	
	004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	
Итого			600	21,35	34,27	61,20	639,68	
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЁННЫМ	100	18,91	12,80	24,25	291,44	
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,49	4,77	9,09	101,70	
2008		ФРУКТ СЕЗОННЫЙ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
2008		ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	
Итого			400	25,36	18,63	58,60	510,94	
Всего				57,88	68,66	180,39	1533,69	