

Утверждаю

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

МЕНЮ

26 августа 2025 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,26	6,06	25,55	178,41	
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,06	2,52	12,23	84,76	
Итого			330	11,56	12,68	44,78	325,17	
II Завтрак								
2012	399	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	
Итого			150	0,73	0,15	14,70	62,57	
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (С 01.10 ПО 15.06)	40	0,64	2,04	3,30	35,05	
	14	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (С 15.06 ПО 01.10)	40	0,40	0,10	1,50	9,60	
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	180	4,62	4,23	18,81	131,98	
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	50	9,77	0,56	0,29	45,47	
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,71	3,81	28,86	160,78	
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	21,55	99,38	
	004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	
	003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	
Итого			580	21,81	11,77	96,26	589,16	
Полдник								
2008	289	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	40	7,93	9,11	0,47	115,52	
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	2,15	7,77	8,07	111,48	
2012	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,33	0,07	21,19	87,33	
	003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,36	0,16	8,48	40,80	
2008		ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	
Итого			330	12,33	17,77	53,67	425,93	
Всего				46,43	42,37	209,41	1402,83	