

Белюкова Ольга Валерьевна

МЕНЮ

Подписано цифровой
подписью: Белюкова Ольга
Валерьевна
DN: cn=Белюкова Ольга
Валерьевна, o=ГБДОУ детский
сад №100 Центрального
района СПб, email=100@dou-
center.spb.ru, c=RU

29 сентября 2026

Ясли 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,26	6,06	25,55	178,41	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,06	2,52	12,23	84,76	397	2012
Итого за прием пищи:	330	11,56	12,68	44,78	325,17		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В АССОРТИМЕНТЕ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	399	2012
Итого за прием пищи:	150	0,73	0,15	14,70	62,57		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (с 01.11 по 01.06)	40	0,64	2,04	3,30	35,05	40	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (с 15.06 по 01.10)	40	0,40	0,10	1,50	9,60	14	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	180	4,62	4,23	18,81	131,98	81	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	50	9,77	0,56	0,29	45,47	229	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,71	3,81	28,86	160,78	181	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	21,55	99,38	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	ТК №004	
Итого за прием пищи:	580	21,81	11,77	96,26	589,16		
Полдник							
БИТОЧКИ ПО- БЕЛОРУССКИ	40	7,93	9,11	0,47	115,52	289	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	2,15	7,77	8,07	111,48	141	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,33	0,07	21,19	87,33	376	2012
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,36	0,16	8,48	40,80	ТК №003	
ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	2008	
Итого за прием пищи:	330	12,33	17,77	53,67	425,93		
Всего за день:		46,43	42,37	209,41	1402,83		