

Утверждаю

ГБДОУ детский сад №104 Фрунзенского района Санкт-Петербурга



МЕНЮ

31 июля 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	25	0,25	2,60	8,74	58,17	4,12
2024	ТК № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	155	2,88	6,46	10,29	111,52	0,53
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	3,43	4,25	34,48	686,18	0,00
2024	ТК № 31	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,13	0,00	5,81	23,77	0,00
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	101	402,96	402,96	9,87	0,00	10,07
Итого			461	406,22	412,02	34,71	193,46	14,72
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	196	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40
Итого			196	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40
Обед								
2024	ТК № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	50	0,63	0,05	2,38	12,61	40,00
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	4,84	142,56	6,32	106,15	3,82
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	11,25	10,44	5,17	159,32	0,00
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	5,68	456,00	20,94	185,37	10,04
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	190	0,13	0,05	7,39	32,88	1,56
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	0,31	0,04	2,01	9,75	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	29	0,32	0,15	2,26	11,54	0,00
Итого			720	23,16	609,29	46,47	517,62	55,42
Полдник								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	205	6,12	452,92	29,90	190,25	12,33
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	195/8	0,20	0,01	7,41	31,86	1,25
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	0,26	0,03	1,68	8,12	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,73	1,78	35,75	177,71	0,00
Итого			494	11,31	454,74	74,74	407,94	13,58
Всего				443,62	1 481,05	169,41	1 209,91	85,12

Врач (медсестра)

Михайлова Е.В

Повар

Колышевская В.А.