

Утверждаю

ГБОУ Детский сад № 99 комбинированного вида Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Заведующий  
/Судницина О.О./

## МЕНЮ

30 июня 2026 г.

## Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                        | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                           |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                                        | 50       | 2,05              | 3,41    | 13,95            | 94,65                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 8              | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>ЖИДКАЯ                                         | 190      | 3,43              | 5,21    | 13,53            | 152,32                                   | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 9              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                                | 260      | 4,12              | 3,22    | 16,93            | 71,83                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 10             | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ                                                           | 105      | 0,95              | 0,21    | 8,51             | 45,15                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 11             | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ<br>УПАКОВКЕ                                       | 107      | 3,00              | 2,68    | 4,83             | 52,99                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 712      | 13,55             | 14,73   | 57,75            | 416,94                                   | 0,00                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 %<br>ЖИРНОСТИ                                        | 256      | 3,57              | 6,40    | 16,73            | 116,17                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 256      | 3,57              | 6,40    | 16,73            | 116,17                                   | 0,00                  |
| Обед                          |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 23                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ                                                 | 55       | 0,60              | 3,36    | 1,90             | 41,40                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 82                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ,<br>ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 290/10/1 | 1,33              | 10,30   | 9,39             | 131,31                                   | 1,01                  |
| 2024                          | ТК № 12             | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ                                               | 225      | 11,42             | 11,16   | 43,79            | 311,03                                   | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 13             | НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ                                                    | 150      | 0,00              | 0,00    | 11,96            | 47,30                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 14             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                       | 13       | 0,88              | 0,12    | 5,66             | 27,23                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 15             | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                         | 25       | 1,91              | 0,74    | 13,03            | 66,42                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 769      | 16,14             | 25,68   | 85,73            | 624,69                                   | 1,01                  |
| Полдник                       |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 269                 | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ                                                  | 115      | 13,80             | 14,59   | 28,90            | 331,56                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 126                 | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ                                                        | 235      | 4,29              | 5,54    | 28,26            | 176,24                                   | 0,07                  |
| 2008                          | 442                 | СОК                                                                       | 234      | 2,11              | 0,23    | 22,23            | 93,60                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 14             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                       | 13       | 0,88              | 0,12    | 5,66             | 27,23                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 16             | ПЕЧЕНЬЕ                                                                   | 24       | 1,83              | 2,39    | 18,12            | 101,58                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 621      | 22,91             | 22,87   | 103,17           | 730,21                                   | 0,07                  |
| Всего                         |                     |                                                                           |          | 56,17             | 69,68   | 263,38           | 1 888,01                                 | 1,08                  |

Повар

Галицкая Е.В.