

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад №106
_____/Заболотнова О.В. /

МЕНЮ
5 октября 2026 г.
Сад 12 часов

Заболотнова
Ольга
Владимировна
Подписано цифровой
подписью: Заболотнова
Ольга Владимировна
Дата: 2026.10.02
16:03:02 +03'00'

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	3,82	3,53	10,28	88,80	0,07
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	5,34	7,97	14,83	150,34	0,39
2011	183	КАША ЖИДКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ (аллергии)	150	5,34	7,97	14,83	150,34	0,39
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 1	БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,02
Итого			460	10,80	12,00	52,20	360,00	10,51
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	2,94	5,00	13,05	90,34	1,40
Итого			200	2,94	5,00	13,05	90,34	1,40
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	50	0,85	3,05	3,97	47,96	14,55
2024	ТК № 3	БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/10/20	4,96	0,67	9,54	126,15	0,79
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	5,85	11,38	2,60	75,73	0,72
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)	50	12,50	8,40	0,00	127,00	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,57	4,77	16,87	121,16	7,85
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	110	1,78	2,88	14,63	66,81	8,80
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,92	0,24
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			710	18,52	20,97	91,33	628,81	24,15
Полдник								
2024	ТК № 6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	12,27	14,87	31,12	320,56	0,31
2008	189	РИС РАССЫПЧАТЫЙ (аллергии)	155	3,80	6,10	20,90	138,00	0,40
2012	361	СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	30	0,38	0,01	3,69	15,16	1,20
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,00	22,86	99,00	7,20
2024	ТК № 7	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
Итого			430	16,55	16,04	78,23	539,52	8,71
Всего				48,81	54,01	234,81	1 618,67	44,77