ГБДОУ детский сад №106

Утверждаю

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

МЕНЮ

16 ноября 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,86	3,57	10,38	89,69	0,07
2024	ТК № 38	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ	150	2,95	5,89	21,53	172,75	0,80
2024	ТК № 38	КАША ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ(безмолочная) (аллергики)	150	2,95	5,89	21,53	172,75	0,80
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
Итого			**480**	**10,88**	**12,14**	**53,03**	**360,69**	**61,39**
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	1,10
Итого			**200**	**2,79**	**5,00**	**13,07**	**90,76**	**1,10**
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,39	1,05	1,21	15,78	4,95
2024	ТК № 39	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/20	2,83	6,19	29,65	163,05	2,67
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	9,12	9,79	8,06	191,89	13,66
2012	331	КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	130	1,42	2,49	7,98	60,63	7,23
2012	331	КАБАЧКИ ТУШЕНЫЕ (аллергики)	130	1,42	2,49	7,98	60,63	7,23
2024	ТК № 40	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,31	0,07	15,71	65,25	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			**720**	**18,31**	**20,72**	**90,75**	**636,39**	**28,51**
Полдник								
2024	ТК № 41	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	75	9,50	4,35	20,43	127,86	0,19
2008	252	МЯСО (ПТИЦА) ОТВАРНОЕ (аллергики)	60	17,69	17,87	0,14	231,75	0,79
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,73	2,14	4,19	118,73	11,20
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	22,00	93,00	72,00
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2024	ТК № 42	ПЕЧЕНЬЕ СЛАДКОЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			**475**	**18,62**	**10,62**	**92,39**	**581,18**	**83,39**
Всего				**50,60**	**48,48**	**249,24**	**1 669,02**	**174,39**

_____