ГБДОУ детский сад №106

Утверждаю

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

МЕНЮ

20 ноября 2026 г.

Ясли 12 часов

Заболотнова Ольга Владимировна

Подписано цифровой подписью: Заболотнова Ольга Владимировна
Дата: 2026.11.19 12:54:20 +03'00'

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,03	0,44	10,97	42,00	1,95
2024	51	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	105	3,32	3,82	22,43	114,59	0,02
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,14	2,17	11,51	60,34	0,53
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2024	48	АПЕЛЬСИН	89	0,80	0,18	7,16	37,99	53,01
2012	368	ЯБЛОКО (аллергики)	82	0,33	0,33	8,10	34,50	8,27
Итого			**364**	**7,29**	**6,61**	**52,07**	**254,92**	**55,51**
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	176	3,04	4,41	7,94	71,54	1,23
	ТК№030	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150/5	0,04	0,00	6,54	26,29	0,01
Итого			**176**	**3,04**	**4,41**	**7,94**	**71,54**	**1,23**
Обед								
2008	59	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	35	2,06	3,79	2,65	51,83	1,33
2024	30	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/15/5	3,90	4,60	9,51	112,06	5,31
2024	30	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	150/15/5	3,90	4,60	9,51	112,06	5,31
2012	122	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	50	5,78	4,10	4,35	101,00	0,07
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	50	9,08	9,18	7,45	67,32	0,00
2012	320	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	120	2,96	2,30	6,25	57,94	26,96
2012	320	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ТУШЕНАЯ (аллергики)	125	3,04	2,36	6,42	59,52	27,70
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,00
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,26	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			**570**	**17,64**	**15,68**	**56,83**	**477,78**	**33,67**
Полдник								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,59	3,99
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	5,80	12,70	15,01	219,00	1,05
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	115	6,10	5,00	28,00	166,50	0,00
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,14	0,04	8,88	34,87	0,16
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	40	1,96	1,75	20,80	117,31	0,06
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			**392**	**9,34**	**14,71**	**54,17**	**417,56**	**5,26**
Всего				**37,31**	**41,41**	**171,01**	**1 221,80**	**95,67**