

Утверждаю

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

МЕНЮ
5 октября 2026 г.
Ясли 12 часов

Заболотнова Ольга Владимировна
Подписано цифровой подписью: Заболотнова Ольга Владимировна
Дата: 2026.10.02 16:02:43 +03'00'

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- гическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	2,02	1,94	7,79	58,08	0,04
2024	50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,80	5,70	19,79	134,90	0,44
2024	50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (аллергики)	130	2,80	5,70	19,79	134,90	0,44
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,95	2,56	11,29	70,59	0,48
	ТК№03 0	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
2024	49	МАНДАРИН	95	0,76	0,19	7,13	36,10	36,10
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	100	0,40	0,40	9,90	44,20	4,00
Итого			395	7,53	10,39	46,00	299,67	37,06
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	3,10	4,50	8,10	73,00	1,26
Итого			180	3,10	4,50	8,10	73,00	1,26
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	30	0,48	1,52	3,08	28,66	7,29
2024	53	БУЛЬОН С ЯЙЦОМ ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/20/10	4,46	2,88	13,86	130,68	0,88
2024	63	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	50	3,90	4,80	7,00	132,00	0,16
2024	ТК № 41	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (аллергики)	50	6,47	2,96	13,91	87,06	0,13
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	110	2,17	3,72	14,34	100,14	6,69
2024	18	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,85	0,05	6,78	27,09	0,27
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,26	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			545	13,12	13,19	55,66	469,56	15,29
Полдник								
2024	6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	13,19	13,57	21,85	278,76	0,25
2024	1	РИС РАССЫПЧАТЫЙ (аллергики)	130	2,07	5,72	20,29	146,02	0,40
2008	387	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,03	0,03	5,09	20,92	0,28
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,45	0,15	14,30	60,00	9,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			330	14,97	14,33	51,53	412,08	9,53
Всего				38,72	42,41	161,29	1 254,31	63,14