Утверждаю

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

Заболотнова Ольга Владимировна

Подписано цифровой подписью: Заболотнова Ольга Владимировна
Дата: 2026.11.17 16:45:50 +03'00'

МЕНЮ

17 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,54	8,18	10,28	120,95	0,00
2024	ТК № 43	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	8,58	3,10	23,36	151,39	1,36
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	8,30	6,80	38,06	286,02	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	1,15
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого			**530**	**10,72**	**11,59**	**52,16**	**354,25**	**7,51**
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								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,55	3,08	1,74	37,91	12,45
2024	ТК № 44	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	170/15/15	3,13	5,84	10,87	112,16	7,53
2024	ТК № 44	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (аллергики)	170/15/15	3,13	5,84	10,87	112,16	7,53
2024	ТК № 45	ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	70	8,96	8,09	19,15	185,25	2,25
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики)	70	12,50	12,60	10,20	104,00	0,00
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,14	0,00	6,09	24,91	0,03
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,12	0,43	7,71	39,30	0,00
Итого			**695**	**18,13**	**20,33**	**89,13**	**627,16**	**22,26**
Полдник								
2024	ТК № 46	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	5,10	7,32	1,54	107,84	0,31
2008	252	МЯСО (ГОВЯДИНА)ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	12,50	8,40	0,00	127,00	0,00
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики)	60	11,00	0,40	0,00	139,00	0,40
2008	175	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ	130	2,89	6,98	3,64	89,62	32,11
2008	175	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ТУШЕНАЯ (аллергики)	130	2,89	6,98	3,64	89,62	32,11
2024	ТК № 47	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,34	0,08	11,35	67,98	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2011	431	БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	55	4,73	1,82	38,16	165,38	0,13
Итого			**480**	**16,26**	**17,11**	**76,02**	**537,11**	**32,55**
Всего				**48,05**	**54,03**	**230,36**	**1 608,86**	**63,72**