

Утверждаю

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

МЕНЮ
7 октября 2026 г.
Ясли 12 часов

Заболотнова
Ольга
Владимировна

Подписано цифровой
подписью: Заболотнова
Ольга Владимировна
Дата: 2026.10.06 14:35:10
+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								
2024	42	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	130	6,56	10,31	13,34	187,80	1,22
2008	181	КАША РИСОВАЯ (аллергики)	110	5,80	4,78	26,80	174,00	0,00
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,16
2024	48	АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	100	0,40	0,40	9,90	44,20	4,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			402	8,27	10,67	38,26	287,11	58,38
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								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,30	2,44	0,95	26,90	3,80
2024	26	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	2,90	3,57	9,00	90,73	7,37
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	150/10/5	4,20	6,30	5,70	98,10	8,00
2012	288/356	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	50/20	6,75	6,24	7,45	109,00	0,42
2012	288/356	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (аллергики)	50	6,89	6,36	7,60	111,18	0,43
2024	47	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	3,44	4,04	20,97	122,74	0,00
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,73	0,73	12,88	65,63	0,00
Итого			575	16,19	17,24	70,79	497,15	11,59
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	5,60	2,70	23,00	119,00	0,27
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики)	60	11,11	0,40	0,00	140,39	0,40
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,44	3,74	16,63	110,14	8,09
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	130	2,50	0,50	19,80	94,00	18,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ	40	1,35	2,52	19,95	102,23	4,21
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			375	10,81	9,24	80,64	424,53	13,77
Всего				38,37	41,65	197,79	1 281,79	85,00