ГБДОУ детский сад №106

Утверждаю

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

МЕНЮ

19 ноября 2026 г.

Заболотнова Ольга Владимировна

Подписано цифровой подписью: Заболотнова Ольга Владимировна
Дата: 2026.11.19 12:52:10 +03'00'

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	3,82	3,53	10,28	88,80	0,07
2024	ТК № 54	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	2,89	5,08	20,80	139,43	2,00
2024	ТК № 54	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ (безмолочная) (аллергики)	150	2,89	5,08	20,80	139,43	2,00
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,73	3,08	11,22	85,42	0,58
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			**460**	**10,84**	**12,09**	**52,10**	**360,65**	**6,65**
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40
Итого			**200**	**2,93**	**5,00**	**13,49**	**90,89**	**1,40**
Обед								
2024	ТК № 55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50	3,05	6,10	3,41	81,30	1,70
2024	ТК № 56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/10/10	2,43	5,22	1,92	110,67	6,10
2024	ТК № 56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (аллергики)	180/10/10	2,43	5,22	1,92	110,67	6,10
2024	ТК № 57	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	6,13	4,91	9,92	76,55	0,70
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики)	60	11,98	0,45	0,18	52,43	0,40
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	60	8,93	6,74	8,97	205,10	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,72	2,52	17,00	101,81	9,01
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	130	2,10	3,40	17,30	79,00	10,40
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,10	0,02	26,73	105,84	2,41
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			**710**	**18,67**	**19,90**	**87,12**	**615,96**	**19,92**
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,00
2024	ТК № 58	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	6,30	9,19	20,45	200,09	19,79
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,33	0,14	13,41	62,42	40,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	451	ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	60	3,69	3,52	29,85	164,18	2,18
Итого			**500**	**16,57**	**17,49**	**72,46**	**528,40**	**61,97**
Всего				**49,01**	**54,48**	**225,17**	**1 595,90**	**89,94**