ГБДОУ детский сад №106

Утверждаю

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

МЕНЮ

19 ноября 2026 г.

Ясли 12 часов

Заболотнова Ольга Владимировна

Подписано цифровой подписью: Заболотнова Ольга Владимировна
Дата: 2026.11.19 12:51:46 +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	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	1,84	1,87	7,48	42,80	0,04
2024	24	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,40	6,18	22,92	141,63	0,33
2024	24	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (безмолочная) (аллергики)	130	2,40	6,18	22,92	141,63	0,33
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,95	2,56	11,29	70,59	0,48
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150/6	0,00	0,00	7,04	28,51	0,00
2012	368	ЯБЛОКО	95	0,38	0,38	9,31	39,65	9,50
Итого			**395**	**6,57**	**10,99**	**51,00**	**294,67**	**10,35**
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	3,20	3,75	5,80	67,00	1,05
Итого			**150**	**3,20**	**3,75**	**5,80**	**67,00**	**1,05**
Обед								
2024	43	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,52	9,60	10,00
2024	44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/20/5	4,50	6,05	15,99	110,10	6,27
2024	44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	150/20/5	4,50	6,05	15,99	110,10	6,27
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	2,39	3,32	3,99	57,38	0,46
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,52	3,97	20,43	117,80	10,32
2024	3	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	165	0,10	0,07	27,71	108,96	0,26
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,59	10,25	52,27	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			**600**	**12,44**	**14,26**	**88,37**	**496,90**	**27,31**
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	19	2,39	2,16	0,14	29,55	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	9,67	9,28	12,13	202,65	16,16
2024	57	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	150	0,18	0,04	10,40	43,80	5,16
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	1,89	0,82	13,08	114,13	0,09
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			**394**	**15,25**	**12,48**	**44,23**	**430,92**	**21,41**
Всего				**37,46**	**41,48**	**189,40**	**1 289,49**	**60,12**