ГБДОУ детский сад №106

Утверждаю

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

МЕНЮ

17 ноября 2026 г.

Заболотнова Ольга Владимировна

Подписано цифровой подписью: Заболотнова Ольга Владимировна
Дата: 2026.11.17 16:45:01 +03'00'

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2024	32	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	10	0,30	0,02	0,63	3,88	0,40
2024	61	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	9,97	16,59	2,07	197,63	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	115	6,10	5,00	28,00	166,50	0,00
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2012	368	ГРУША	95	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			**400**	**11,43**	**17,03**	**25,81**	**304,93**	**5,17**
II Завтрак								
2024	62	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	3,10	4,50	8,10	72,00	0,54
Итого			**180**	**3,10**	**4,50**	**8,10**	**72,00**	**0,54**
Обед								
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	40	0,44	2,46	1,51	30,69	30,44
2024	28	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,21	5,26	7,91	88,39	6,01
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	150/10/5	4,20	6,20	7,70	105,70	5,10
2011	274	ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ	60	5,11	5,83	11,72	122,93	1,63
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,41	3,60	10,69	101,14	6,48
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	110	1,76	2,85	14,48	66,14	8,71
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,73	0,14	18,48	72,00	2,99
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			**560**	**13,89**	**18,00**	**66,96**	**498,14**	**47,55**
Полдник								
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	5,45	4,13	0,25	88,20	0,38
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	105	2,26	3,08	13,05	81,97	3,14
2012	330	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергики)	105	2,05	2,84	12,62	77,17	3,17
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	37,84	0,16
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	40	2,65	3,34	41,20	139,77	0,04
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,01	0,17	8,46	40,68	0,00
Итого			**387**	**11,53**	**10,76**	**73,82**	**388,46**	**3,72**
Всего				**39,95**	**50,29**	**174,69**	**1 263,53**	**56,98**