ГБДОУ детский сад №106

Утверждаю

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

МЕНЮ

20 ноября 2026 г.

Заболотнова Ольга Владимировна

Подписано цифровой подписью: Заболотнова Ольга Владимировна
Дата: 2026.11.19 12:54:47 +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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,25	2,79	15,54	91,18	1,71
2024	ТК № 60	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	3,77	4,20	21,64	139,49	0,52
2024	ТК № 60	КАША ЖИДКАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ (аллергики)	150	3,77	4,20	21,64	139,49	0,52
2024	ТК № 61	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,94	2,43	10,73	77,16	0,55
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2024	ТК № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	49,52	0,70
Итого			**480**	**10,76**	**11,92**	**52,42**	**357,35**	**3,48**
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	202	2,82	5,05	13,20	91,67	1,11
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,04	0,00	6,54	26,29	0,01
Итого			**202**	**2,82**	**5,05**	**13,20**	**91,67**	**1,11**
Обед								
2024	ТК № 62	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	175/15/10	2,18	7,86	16,65	137,85	6,09
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	175/15/10	2,18	7,86	16,65	137,85	6,09
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	12,54	11,25	30,40	288,14	15,80
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00
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			**690**	**19,41**	**20,29**	**90,98**	**630,72**	**26,89**
Полдник								
2024	ТК № 63	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	70	5,95	3,50	15,72	129,87	0,59
2008	252	МЯСО (ГОВЯДИНА) ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	12,50	8,40	0,00	127,00	0,00
2024	ТК № 64	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К)	130	2,87	8,61	18,00	153,05	2,92
2024	ТК № 64	ПЮРЕ ОВОЩНОЕ (аллергики)	130	2,62	8,39	17,58	148,23	3,02
2024	ТК № 65	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,76	0,05	14,20	60,85	0,24
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	60	4,45	6,52	21,95	162,33	6,29
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
Итого			**475**	**16,35**	**18,99**	**84,71**	**577,49**	**10,04**
Всего				**49,34**	**56,25**	**241,31**	**1 657,23**	**41,52**