

Утверждаю

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

МЕНЮ
6 октября 2026 г.
Сад 12 часов

Заболотнова
Ольга
Владимировна

Подписано цифровой
подписью: Заболотнова
Ольга Владимировна
Дата: 2026.10.06
14:34:49 +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								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,28	2,85	15,86	93,05	1,74
2024	ТК № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,68	4,07	10,57	119,00	0,50
2024	ТК № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,68	4,07	10,57	119,00	0,50
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
2024	ТК № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	49,52	0,70
Итого			580	10,83	12,10	52,06	359,82	63,46
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	1,10
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,04	0,00	6,53	26,29	0,01
Итого			200	2,79	5,00	13,07	90,76	1,10
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,55	3,08	1,74	37,91	13,45
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	190/10/1	4,52	5,78	13,88	125,92	3,74
2012	82	СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	190/10/1	4,52	5,78	13,88	125,92	3,74
2024	ТК № 12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	220	11,01	10,75	42,20	299,76	19,68
2024	ТК № 13	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,66	0,27	19,05	93,80	0,32
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			681	18,86	20,45	90,94	627,28	37,19
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	8,48	8,97	17,77	203,88	0,20
2008	252	МЯСО (ГОВЯДИНА)ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	12,50	8,40	0,00	127,00	0,00
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,35	5,72	19,28	142,34	8,84
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	130	2,50	0,50	19,80	94,00	18,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	1,62	0,18	17,10	72,00	10,80
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	ТК № 16	ПЕЧЕНЬЕ	21	1,58	2,06	15,62	87,57	0,00
Итого			436	16,02	17,06	76,13	536,38	19,84
Всего				48,50	54,61	232,20	1 614,24	121,59