ГБДОУ детский сад №106

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад №106
_____ /Заболотнова О.В. /
Подписано цифровой подписью: Заболотнова Ольга Владимировна
Дата: 2026.11.18 10:12:41 +03'00'

МЕНЮ

18 ноября 2026 г.

Заболотнова Ольга Владимировна

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	1,29	2,95	16,23	95,50	4,39
2024	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	4,62	4,70	26,09	165,96	0,00
2024	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	1,50	2,05	20,65	107,09	0,00
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,43	12,99	87,16	0,00
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,08	0,00	5,97	24,18	0,02
2024	ТК№ 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,00
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	100	0,40	0,40	9,90	44,20	4,00
Итого			**480**	**9,88**	**10,28**	**62,81**	**386,62**	**4,39**
II Завтрак								
2024	ТК № 49	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,80	5,00	13,14	90,07	0,60
Итого			**200**	**2,80**	**5,00**	**13,14**	**90,07**	**0,60**
Обед								
2011	77	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	50	2,81	4,18	5,54	71,08	0,00
2024	ТК № 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/30/1	5,65	2,12	7,86	71,33	1,12
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2,95	2,91	12,48	79,33	6,90
2011	317	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергики)	140	2,02	0,21	9,14	38,00	6,96
2024	ТК № 52	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,27	0,09	13,64	57,66	0,15
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	10,68	11,10	8,93	178,16	0,00
Итого			**676**	**25,56**	**21,31**	**69,78**	**563,85**	**8,17**
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	50	0,61	0,05	5,79	11,80	0,00
2024	ТК № 66	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	36,17	21,14	30,40	466,40	0,00
2008	189	РИС РАССЫПЧАТЫЙ (аллергики)	155	1,59	4,23	16,55	110,57	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	181	0,90	0,18	18,25	77,70	0,00
2024	ТК № 53	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			**451**	**39,18**	**21,95**	**64,72**	**608,30**	**0,00**
Всего				**77,42**	**58,54**	**210,45**	**1 648,84**	**13,16**