

Утверждаю

Заведующий
ГДОУ №106
/Макеева Л.Г./**МЕНЮ**
24 апреля 2026 г.**Сад 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,26	2,82	15,70	92,11	1,72
2024	TK № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	8,37	8,32	20,51	194,15	0,52
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	8,07	6,57	36,55	237,28	0,00
2024	TK № 31	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	TK № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	86	0,34	0,34	8,43	40,42	3,44
Итого			446	10,11	11,48	50,73	351,54	5,71
II Завтрак								
2024	TK № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			200	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40
Обед								
2024	TK № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	50	0,62	0,05	2,36	12,48	39,60
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	4,04	5,89	5,84	97,86	3,40
2012	73	РАССОЛЬНИК С МЯСОМ ИНДЕЙКИ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	180/10/1	5,55	6,97	5,58	107,56	3,84
2024	TK № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,40	11,51	8,44	186,70	0,00
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА ИНДЕЙКИ (аллергики)	95	17,44	22,54	0,55	274,93	0,28
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	135	2,89	9,03	19,93	178,03	9,24
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ (аллергики)	135	2,14	3,39	16,90	106,99	8,54
2024	TK № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2024	TK № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,95	0,25	12,47	59,97	0,00
2024	TK № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,21	0,85	15,11	77,03	0,00
Итого			693	24,16	27,58	78,69	670,01	52,24
Полдник								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	11,08	14,86	19,77	257,50	9,63
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	1,15
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2024	TK № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,22	10,39	49,97	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,84	3,83	38,42	207,25	0,00
Итого			465	17,75	18,92	76,80	549,63	10,78
Итого			54,95	62,98	219,71	1 662,07	70,13	