

Утверждаю

заведующий
ГБДОУ детский сад № 105

МЕНЮ
2 декабря 2025 г.

Сад 12 часов

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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,05	3,85	6,58	58,28	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,50	2,20
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,40	21,00	2,90	149,00	0,20
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,60
Итого			410	23,75	30,75	28,08	354,78	3,00
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,43	0,05	3,94	41,30	1,50
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,56	7,03	11,29	130,45	4,54
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	12,84	2,70	10,68	117,80	0,49
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,42	5,66	15,76	123,02	6,67
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,00	7,00	102,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			704	24,23	16,39	72,17	631,57	13,20
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	155	2,51	2,97	11,17	90,93	7,34
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	63	3,80	5,00	43,20	223,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,09	0,04	8,20	34,10	0,20
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД, УПАК.	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			596	16,50	15,84	79,10	530,56	7,92
Всего				65,08	63,48	194,85	1 587,41	27,12

Шеф повар (зав. производством) _____ Швец Н.Н.