

Утверждаю

заведующий
ГБДОУ детский сад № 105

МЕНЮ
5 ноября 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,66	7,45	10,80	74,52	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,00	8,00	27,00	203,00	0,50
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50
Итого			415	12,86	18,25	51,40	354,52	1,00
II Завтрак								
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,54	0,00	29,70	122,40	10,80
Итого			180	0,54	0,00	29,70	122,40	10,80
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	49	0,38	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	6,00	4,40	16,00	159,90	6,60
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	65	15,20	6,65	6,11	146,60	10,94
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,52	6,84	14,21	134,37	10,52
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,88	0,75	12,88	65,90	0,00
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,00	7,00	102,00	0,00
Итого			726	28,42	18,88	70,22	676,97	30,06
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	115	20,00	10,17	18,19	249,73	0,23
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,90	2,30	6,50	39,00	0,10
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,00	9,80	98,90	1,10
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	98	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,49	7,24	29,38	134,64	0,00
Итого			523	32,19	23,91	71,37	560,27	16,63
Всего				74,01	61,04	222,69	1 714,16	58,49

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