

Согласовано

заведующий  
ГБДОУ детский сад № 105

## МЕНЮ

10 февраля 2026 г.

### Сад 12 часов

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	5,33	6,49	15,69	142,54	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	3,57	4,15	27,90	162,80	0,00
	ТК№038	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	92,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>12,10</b>	<b>13,44</b>	<b>57,19</b>	<b>397,74</b>	<b>0,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№039	ЯБЛОКО	103	2,60	2,90	12,40	86,10	0,00
<b>Итого</b>			<b>103</b>	<b>2,60</b>	<b>2,90</b>	<b>12,40</b>	<b>86,10</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№040	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	58	0,50	0,13	1,90	10,80	0,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	190/10/1	6,52	7,01	17,65	159,78	6,95
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	215	11,12	16,20	35,64	332,86	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	22,00	92,60	0,00
	ТК№005	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,36	0,16	8,50	40,90	0,00
	ТК№012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,08	0,50	7,70	39,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>696</b>	<b>21,18</b>	<b>24,24</b>	<b>93,39</b>	<b>676,54</b>	<b>6,95</b>
<b>Полдник</b>								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	10,69	5,62	2,15	102,31	0,80
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	0,33	4,92	20,71	128,47	0,00
	ТК№013	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,40	0,10	7,10	30,90	0,00
	ТК№014	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	5,23	5,82	24,35	170,72	0,00
	ТК№022	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	31	1,80	0,80	12,80	65,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>521</b>	<b>20,15</b>	<b>17,46</b>	<b>77,71</b>	<b>548,90</b>	<b>0,80</b>
<b>Всего</b>			<b>56,03</b>	<b>58,04</b>	<b>240,69</b>	<b>1 709,28</b>	<b>7,75</b>	

Шеф повар (зав. производством)

Швец Н.Н.