

Согласовано

заведующий
ГБДОУ детский сад № 105

11 февраля 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ 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	40	1,93	2,90	21,80	121,03	0,00
2012	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	1,00	6,00	39,00	0,00
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	5,40	7,00	15,00	144,60	0,00
	ТК№041	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	13,70	87,60	0,00
Итого			420	11,63	13,30	56,50	392,23	0,00
II Завтрак								
	ТК№042	МАНДАРИН	108	2,70	3,00	13,00	89,80	0,00
Итого			108	2,70	3,00	13,00	89,80	0,00
Обед								
	ТК№043	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	62	0,40	0,00	1,30	6,80	0,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	185/10/5	4,41	3,70	6,83	81,03	9,65
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	35/35	7,90	8,70	9,50	147,90	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,12	4,00	37,00	196,50	0,00
2012	393	ЧАЙ С ВАРЕНИЕМ	180/15	0,12	0,00	15,20	61,30	0,00
	ТК№019	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	14	1,02	0,12	6,36	30,60	0,00
	ТК№012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,08	0,50	7,70	39,60	0,00
Итого			697	18,05	17,02	83,89	563,73	9,65
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	15,96	15,73	14,08	265,39	20,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	18	3,45	4,45	0,00	53,90	0,00
	ТК№020	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	10,00	40,60	0,00
	ТК№029	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,04	0,24	12,70	61,10	0,00
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	6,75	7,20	40,50	253,77	0,00
Итого			485	28,32	27,63	77,28	674,76	20,00
Всего			60,70	60,95	230,67	1 720,52	29,65	

Шеф повар (зав. производством)

Швец Н.Н.