

Утверждаю

заведующий
ГБДОУ детский сад № 105

МЕНЮ
12 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	1,80
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,49	2,67	2,97	40,10	2,18
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	165	16,79	22,89	3,16	162,41	0,22
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			425	22,48	30,06	34,63	354,51	4,70
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	135	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			135	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	45	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	5,50	8,20	7,40	115,00	8,70
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	21,40	21,85	4,91	301,80	0,94
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	0,20
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	13	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			744	36,72	36,57	68,91	767,70	11,84
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	220	16,40	15,10	15,11	268,80	22,91
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.	112	3,15	2,81	5,07	63,57	0,79
Итого			549	22,47	18,62	55,38	487,47	26,00
Всего				82,27	85,75	174,42	1 680,18	45,54

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