

Утверждаю

заведующий
ГБДОУ детский сад № 105МЕНЮ
29 декабря 2025 г.

Сад 12 часов

| Сбор- ник рецеп- тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергети- ческая ценность, ккал | Вита- мин С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--|------------|-------------------|--------------|------------------|--|-----------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле- воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 2 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40 | 4,50 | 7,71 | 9,10 | 124,68 | 0,10 |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ | 205 | 7,20 | 8,30 | 35,00 | 226,40 | 0,50 |
| | ТК№028 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,80 | 2,40 | 12,70 | 84,00 | 0,50 |
| Итого | | | 425 | 14,50 | 18,41 | 56,80 | 435,08 | 1,10 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СО ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 82,80 | 3,60 |
| Итого | | | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 82,80 | 3,60 |
| Обед | | | | | | | | |
| | ТК№015 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 49 | 0,40 | 0,00 | 1,30 | 7,00 | 2,00 |
| 2012 | 81 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И | 200/10 | 3,60 | 4,50 | 20,00 | 147,00 | 3,10 |
| 2012 | 263 | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ | 75 | 9,18 | 3,92 | 6,61 | 98,61 | 0,11 |
| 2008 | 338 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 130 | 1,82 | 0,20 | 8,40 | 43,28 | 8,46 |
| | ТК№042 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК | 190 | 0,13 | 0,13 | 24,06 | 111,72 | 1,17 |
| | ТК №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 22 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 51,00 | 0,00 |
| | ТК №004 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 28 | 1,88 | 0,75 | 12,90 | 66,00 | 0,00 |
| Итого | | | 704 | 18,71 | 9,70 | 83,87 | 524,61 | 14,84 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 282 | КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА) | 70 | 11,96 | 11,59 | 8,32 | 185,18 | 0,00 |
| 2008 | 125 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ | 150 | 2,93 | 2,53 | 19,80 | 100,29 | 9,29 |
| 2008 | 464 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 50 | 3,99 | 7,46 | 26,05 | 108,21 | 0,00 |
| | ТК№005 | ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. | 125 | 3,50 | 3,13 | 5,64 | 70,64 | 0,88 |
| | ТК №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 13 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 51,00 | 0,00 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,60 | 0,24 | 22,00 | 93,00 | 72,00 |
| Итого | | | 588 | 24,68 | 25,15 | 92,41 | 608,32 | 82,17 |
| Всего | | | | 58,79 | 53,44 | 251,26 | 1 650,81 | 101,71 |

Шеф повар (зав. производством) _____

Швец Н.Н.