

Утверждаю

заведующий  
ГБДОУ детский сад № 105

**МЕНЮ**  
**29 декабря 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 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.