

Согласовано

И.о.Заведующий
ГБДОУ детский сад № 105

МЕНЮ
14 июля 2026 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,47	5,43	13,14	119,34	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
Итого			420	11,24	12,38	54,64	374,54	0,00
II Завтрак								
	ТК№039	ЯБЛОКО	96	2,60	2,90	12,40	86,10	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	187	0,96	0,24	17,80	78,00	1,44
Итого			283	3,56	3,14	30,20	164,10	1,44
Обед								
	ТК№040	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	49	0,50	0,13	1,90	10,80	0,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	190/10/1	4,97	10,32	21,53	199,37	4,69
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	210	10,82	15,75	34,65	323,61	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	7	1,36	0,16	8,50	40,90	0,00
	ТК№012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1,08	0,50	7,70	39,60	0,00
Итого			664	19,33	27,10	96,28	706,88	4,69
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	60	8,53	6,45	2,27	101,52	0,91
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	55	0,23	3,46	14,56	90,31	0,00
	ТК№013	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,40	0,10	7,10	30,90	0,00
	ТК№014	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	9	1,19	0,14	7,42	35,70	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	5,12	5,70	23,86	167,27	0,00
	ТК№022	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,80	0,80	12,80	65,50	0,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	90	1,30	5,21	7,09	79,05	3,33
Итого			483	18,57	21,86	75,10	570,25	4,24
Всего				52,70	64,48	256,22	1 815,77	10,37

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