

Согласовано

И.о.Заведующий
ГБДОУ детский сад № 105

МЕНЮ
15 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	55	2,64	3,51	28,55	154,53	0,44
2012	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	75	2,16	1,44	8,65	56,22	0,00
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	5,08	6,58	14,10	135,92	0,00
	ТК№041	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	13,70	87,60	0,00
Итого			450	12,68	13,93	65,00	434,27	0,44
II Завтрак								
	ТК№042	МАНДАРИН	84	2,70	3,00	13,00	89,80	0,00
Итого			84	2,70	3,00	13,00	89,80	0,00
Обед								
	ТК№043	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	48	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	5,50	8,20	9,80	135,00	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	35/35	7,98	8,79	9,60	149,38	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,12	4,00	37,00	196,50	0,00
2012	393	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	15,20	61,30	0,00
	ТК№019	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	5	1,02	0,12	6,36	30,60	0,00
	ТК№012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	32	1,08	0,50	7,70	39,60	0,00
Итого			680	19,22	21,61	86,96	619,18	0,00
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	155	2,70	5,16	10,94	101,00	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)		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	10	2,04	0,24	12,70	61,10	0,00
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	65	7,43	7,93	44,59	279,41	0,00
Итого			410	15,74	17,79	78,23	536,01	0,00
Всего				50,34	56,33	243,19	1 679,26	0,44

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