

/Доля Г.В./

25 мая 2026 г.

Аллергики сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
	ТК№-016	ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,2	12,7	61	0
ТТК	189	КАША ПШЕННАЯ С САХАРОМ И М/Р (АЛЛЕРГИКИ) (пшено, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое)	200	7,2	8,3	35	226	0
2008	ТТК№-35	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		5,9	24	0
Итого			210	2,1	0,2	18,6	85	0
II Завтрак								
2012	9.1.2.6	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	0
Обед								
2022	ТТК№-17	*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	50	0,4		0,9	7	0
ТТК	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (АЛЛЕРГИКИ) (картофель очищ., морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), говядина б/к)	200	0,9	2	5,8	46	4
ТТК	228	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (АЛЛЕРГИКИ) (рыба минтай филе, лук репчатый, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)	70	8,3	4,4	1,2	77	1
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (морковь, картофель очищ., горошек зеленый консервы, капуста белокачанная, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	130	3	2,7	10,3	78	8,7
ТТК	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (АЛЛЕРГИКИ) (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1	0,1	11,1	47	1,4
	ТК№-016	ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,2	12,7	61	0
Итого			590	6,4	5	40,8	239	14,1
Уплотненный Полдник								
2008	ТТК№-261	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ (говяжья печень, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, вода питьевая)	70	5,9	6,7	9,9	105	0
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С М/Р (АЛЛЕРГИКИ) (картофель очищ., масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, вода питьевая)	150	3	4,5	24,3	150	12,3
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,7	0,3	24,4	103	0
	ТК№-016	ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,2	12,7	61	0
ТТК	26	ПЕЧЕНЬЕ (АЛЛЕРГИКИ) (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,3	3,1	11	74	0
Итого			450	12,9	14,8	82,3	493	12,3
Всего				21,8	20,4	151,5	864	26,4

Повар

Тараканова, Т.А. /Рязанова, Е.Ю



Заведующий
ГБДОУ № 107
/Доля Г.В./

МЕНЮ

26 мая 2026 г.

Аллергики сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (ХЛЕБ) (АЛЛЕРГИКИ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами, сыр российский)	30	4,1	3,9	9	88	0
ТТК	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С М/Р И САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	200	11,2	8,7	56,2	348	0
2008	ТТК№ -35	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		5,9	24	0
Итого			410	15,4	12,6	71,1	460	0
II Завтрак								
ТТК	9.1.2.6	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (АЛЛЕРГИКИ) (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2008	ТТК№ -51	*ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель очищ., свекла, морковь, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, соль йодированная, вода питьевая)	50	0,6	5,8	3,5	70	1,8
ТТК	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ (АЛЛЕРГИКИ) (картофель очищ., морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к)	200	4,3	6,7	9,6	116	4,8
2008	ТТК№ -311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (грудка птицы (филе), масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, крупа рисовая, вода питьевая)	200	10,6	14,3	21,5	250	0
2008	ТТК№ -39	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1	0,1	23,6	97	0
	ТК№- 016	ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,2	12,7	61	0
Итого			660	17,6	27,1	70,9	594	6,6
Уплотненный Полдник								
ТТК	206	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ (ГОВЯДИНА) (АЛЛЕРГИКИ) (говядина б/к, картофель очищ., морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	200	16,7	18,8	16,4	302	8,2
2008	ТТК№ -35	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		5,9	24	0
ТТК	9.1.2.2	ГРУША СВЕЖАЯ (АЛЛЕРГИКИ) (груша)	100	0,4	0,3	10,4	47	5
	ТК№- 016	ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,2	12,7	61	0
Итого			510	19,2	19,3	45,4	434	13,2
Всего				52,6	59,4	197,2	1535	29,8

Повар

Тараканова, Т.А. /Рязанова, Е.Ю

Согласовано

Заведующий
ГБДОУ № 107
/Доля Г.В./

МЕНЮ

27 мая 2026 г.

Аллергики сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (ХЛЕБ) (АЛЛЕРГИКИ) (джем, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,4	0,2	15,8	69	4
2008	189	КАША РИСОВАЯ С М/Р И САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ) (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое)	200	2	6,1	27,1	171	0
2008	ТТК№ -35	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		5,9	24	0
Итого			410	3,5	6,3	48,8	264	4
II Завтрак								
ТТК	9.1.2.2	ГРУША СВЕЖАЯ (АЛЛЕРГИКИ) (груша)	100	0,4	0,3	10,4	47	5
Итого			100	0,4	0,3	10,4	47	5
Обед								
ТТК	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (АЛЛЕРГИКИ) (картофель очищ., морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), говядина б/к)	200	3,9	4,6	5,8	81	4
ТТК	257	МЯСО ТУШЕНОЕ (АЛЛЕРГИКИ) (АЛЛЕРГИКИ) (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная)	70	6,4	8,4	7	102	0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (АЛЛЕРГИКИ) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)	130	7,3	5,8	32,9	212	0
2008	ТТК№ -35	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		5,9	24	0
	ТК№- 016	ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,2	12,7	61	0
ТТК	ТТК№ -13	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	50	0,3		1,5	8	4,98
Итого			590	13,6	10,6	58,8	386	8,98
Уплотненный Полдник								
ТТК	265	ПЛОВ (ГОВЯДИНА) (АЛЛЕРГИКИ) (говядина б/к, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, морковь, соль йодированная, вода питьевая)	200	22,3	22,5	34,4	429	0,6
2008	ТТК№ -35	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		5,9	24	0
	ТК№- 016	ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,2	12,7	61	0
2012	9.1.5.2	БАНАН СВЕЖИЙ (банан)	100	1,5	0,5	21	96	0
Итого			510	25,9	23,2	74	610	0,6
Всего				43,4	40,4	192	1307	18,58

Повар

Тараканова. Т.А. /Рязанова. Е.Ю



Согласовано

Заведующий
ГБДОУ № 107
/Доля Г.В./

МЕНЮ

28 мая 2026 г.

Аллергики сад 12 часов

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
	ТК№-016	ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,2	12,7	61	0
ТТК	189	КАША КУКУРУЗНАЯ С М/Р И САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ) (крупа кукурузная, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	200	3,8	6,2	21	154	0
2008	ТТК№-35	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		5,9	24	0
Итого			410	5,9	6,4	39,6	239	0
II Завтрак								
2012	9.1.4.1	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	0
Итого			100	0,9	0,2	8,1	43	0
Обед								
2012	ТК№-15	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	50	0,3		1,3	7	2,5
ТТК	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ (АЛЛЕРГИКИ) (капуста белокочанная, картофель очищ., лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, петрушка (зелень), говядина б/к)	200	4,3	6,6	6,1	102	9,2
2008	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (АЛЛЕРГИКИ) (говядина б/к, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	8,5	12,9	1,5	156	0,7
ТТК	129	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (АЛЛЕРГИКИ) (морковь, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, соль йодированная, вода питьевая)	150	1,8	0,1	6,1	33	8,2
2008	ТТК№-39	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1	0,1	23,6	97	0
	ТК№-016	ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,2	12,7	61	0
Итого			610	8,5	7	49,8	300	19,9
Уплотненный Полдник								
2016	ТТК№-292	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(ПТИЦА) (грудка птицы (филе), картофель очищ., морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, вода питьевая)	200	14,8	18,9	17,5	300	9,4
ТТК	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (АЛЛЕРГИКИ) (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1	0,1	11,3	48	1,5
	ТК№-016	ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,2	12,7	61	0
ТТК	26	ПЕЧЕНЬЕ (АЛЛЕРГИКИ) (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,3	3,1	11	74	0
ТТК	ТТК№-18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (томаты грунтовые, укроп, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,5	3	2,3	38	12
Итого			480	18,7	25,3	54,8	521	22,9
Всего				34	38,9	152,3	1103	42,8

Повар

Тараканова. Т.А. /Рязанова. Е.Ю