

Заведующий
ГБДОУ № 107
/Доля Г.В./

Повар

Тараканова. Т.А. /Рязанова. Е.Ю

Согласовано

Заведующий
ГБДОУ № 107
/Доля Г.В./**МЕНЮ**

18 ноября 2025 г.

Аллергики сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (ХЛЕБ) (АЛЛЕРГИКИ) (сыр российский, хлеб ржан-о-пшеничный обог. микронутриентами)	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
ТТК	35	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			9,1	34	0
Итого			430	15,3	12,6	74,3	470	0
II Завтрак								
ТТК	9.1.2.2	ГРУША СВЕЖАЯ (АЛЛЕРГИКИ) (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	0
Итого			100	0,4	0,3	10,3	47	0
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,4	0,1	4,5	41	0
ТТК	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ (АЛЛЕРГИКИ) (морковь, картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к)	190	5,7	7,5	13,1	122	0
ТТК	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (АЛЛЕРГИКИ) (грудка птицы (филе), масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, соль йодированная, крупа рисовая, вода питьевая)	200	19,9	23,1	33	420	1,4
	ТТК № -394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (АЛЛЕРГИКИ) (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1	0,1	11,3	48	1,5
	ТТК № -016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный об-г. микронутриентами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
Итого			640	27,5	31	70,4	672	2,9
Уплотненный Полдник								
ТТК	206	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ (ПТИЦА) (АЛЛЕРГИКИ) (грудка птицы (филе), картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	200	9,3	13,6	25,3	282	0
	ТТК № - 016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный об-г. микронутриентами)	40	2,7	0,3	17	82	0
	ТТК № - 035	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		5,9	24	0
2012	ТТК №9.1. 4.1	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	0
ТТК	26	ПЕЧЕНЬЕ (АЛЛЕРГИКИ) (печенье овсяное)	40	3	3,9	29,8	167	0
Итого			560	16	18	86,1	598	0
Всего				59,2	61,9	241,1	1787	2,9

Позар

Тараканова. Т.А. /Рязанова. Е.Ю

МЕНЮ

19 ноября 2025 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
ТТК	17	ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30					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
ТТК	35	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			9,1	34	0
Итого			430	3,8	6,2	30,1	188	0
II Завтрак								
ТТК	9.1.2.2	ГРУША СВЕЖАЯ (АЛЛЕРГИКИ) (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	0
Итого			100	0,4	0,3	10,3	47	0
Обед								
2008	30	*САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, горошек зеленый консервы, лук репчатый, огурцы соленные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	50	0,6	3,8	3	47	0
ТТК	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (АЛЛЕРГИКИ) (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), говядина б/к)	200	5	7,7	11	179	0
ТТК	257	МЯСО ТУШЕНОЕ (АЛЛЕРГИКИ) (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	70	6,4	8,4	7	102	0
	ТТК № 205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высшего сорта, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	130	3,6	3,2	26	145	0
	ТТК № 042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,1	0,1	22,7	105	0
	ТТК № - 016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,7	0,3	17	82	0
Итого			600	12	15,1	79,7	558	0
Уплотненный Полдник								
ТТК	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (АЛЛЕРГИКИ) (грудка птицы (филе), масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, соль йодированная, крупа рисовая, вода питьевая)	200	20,2	22,4	33,7	417	1,3
ТТК	35	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		9,9	40	0
2012	9.1.5.2	БАНАН СВЕЖИЙ (банан)	100	1,5	0,5	20,9	96	10
ТТК	17	ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30					0
Итого			530	21,8	22,9	64,5	553	11,3
Всего				38	44,5	184,6	1346	11,3



Тараканова, Т.А. /Рязанова, Е.Ю

Заведующий
ГБДОУ № 107
/Доля Г.В./

Повар Тараканова. Т.А. /Рязанова. Е.Ю

Согласовано

Заведующий
ГБДОУ № 107
/Доля Г.В./**МЕНЮ**

21 ноября 2025 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 (джем, батон нарезной пшеч.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	1,6	0,6	14,8	70	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ С М/Р И САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ) (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	200	2	6,1	27,1	171	0
ТТК	35	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			9,1	34	0
Итого			430	3,6	6,7	51	275	0
II Завтрак								
ТТК	9.1.2.6	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (АЛЛЕРГИКИ) (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	0
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	50	0,8	2,9	4	46	0
ТТК	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (АЛЛЕРГИКИ) (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к)	200	5,5	5,6	11,5	119	5,8
ТТК	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (АЛЛЕРГИКИ) (грудка птицы (филе), лук репчатый, морковь, соль йодированная, вода питьевая)	70	18	18,2	0,6	238	0,9
ТТК	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (АЛЛЕРГИКИ) (картофель, морковь, лук репчатый, тыква, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	150	2,2	6	12,6	114	11
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок в ассортименте 1л)	180	1	0,2	20	86	0
	ТК№-016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
Итого			320	21,2	21,5	33,1	411	0,9
Уплотненный Полдник								
	ТТК № 298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (АЛЛЕРГИКИ) (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	200	10,4	14,3	26,5	251	0
	ТТК № -394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (АЛЛЕРГИКИ) (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1	0,1	11,3	48	1,5
	ТТК № -016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
ТТК	26	ПЕЧЕНЬЕ (АЛЛЕРГИКИ) (печенье овсяное)	40	3	3,9	29,8	167	0
Итого			240	4,5	4,2	49,6	256	1,5
Всего				29,7	32,8	143,5	989	2,4

Позар

Тараканова. Т.А. /Рязанова. Е.Ю