

Согласовано

Заведующий

ГБДОУ № 107

/Доля Г.В./

МЕНЮ
17 марта 2025 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами)	30	3,2	4,1	7	62	0
ТТК	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, молоко пастер. 2.5% жирности, соль йодированная)	200	7,4	7,9	39,1	272	0
ТТК	038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	180/6	0,2		6,1	26	0
Итого			416	10,8	12	52,2	360	0
II Завтрак								
ТТК	435	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ (йогурт 2.5% жирности)	120	2,7	3	13	90	0
Итого			120	2,7	3	13	90	0
Обед								
ТТК	17	*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	50	0,4		0,9	7	0
ТТК	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, петрушка (зелень), лавровый лист)	200	1,4	3,7	7	88	0
ТТК	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (рыба филе в ассортименте, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, молоко пастер. 2.5% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая)	80	9,7	12,9	11,3	176	0
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко пастер. 2.5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	150	2,9	2,9	19,5	117	0
ТТК	-039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1	0,1	23,6	97	0
ТТК	-016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
ТТК	-012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами)	40	3	1,2	20,6	105	0
Итого			720	18,9	21	91,4	631	0
Уплотненный Полдник								
ТТК	304	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
ТТК	016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,7	0,3	24,4	103	0
ТТК	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2.5% жирности, творог 5.0% жирности, дрожжи хлебопекарные сухие, соль йодированная, ванилин, масло подсолнечное рафинированное)	50	3,1	2,8	14,1	100	0
2012	9.1.2.6	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			550	16,2	18	78,3	541	10
Всего				48,6	54	234,9	1622	10

Повар



Тараканова. Т.А. /Савельева И.Г.

Согласовано

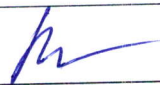
Заведующий
ГБДОУ № 107
/Доля Г.В./

МЕНЮ

18 марта 2025 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,4	4,2	10	69	0
ТТК	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,2	5	28,6	214	0
ТТК	040	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	3,2	2,8	13,6	77	0
Итого			410	10,8	12	52,2	360	0
II Завтрак								
ТТК	435	КЕФИР С САХАРОМ (кефир 2,5 % жирности, сахар песок)	100/5	2,7	3	13	90	0
Итого			105	2,7	3	13	90	0
Обед								
ТТК	51	*ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, соль йодированная, вода питьевая)	50	0,7	5	3,3	62	0
ТТК	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, макаронные изделия (вермишель), морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, бройлеры (цыплята) 1 категории, петрушка (зелень), лавровый лист)	200	4,5	3,5	12,1	110	0
ТТК	260	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ (говяжья печень, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	70	7,6	7,5	21,3	139	0
ТТК	325	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	130	3	4	24,9	138	0
ТТК	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,2	0,2	11	88	0
ТТК	016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
ТТК	012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			670	18,9	21	91,4	630	0
Уплотненный Полдник								
ТТК	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, ванилин)	150	7,1	11,6	36,9	279	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	6,1	5,3	10,1	113	0
ТТК	012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,5	0,6	10,3	52	0
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ (груша)	100	0,4				2
Итого			470	15,1	17,5	57,3	444	2
Всего				47,5	53,5	213,9	1524	2

Повар



Тараканова. Т.А. /Савельева И.Г.

Согласовано

Заведующий
ГБДОУ № 107
/Доля Г.В./

МЕНЮ

19 марта 2025 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микроэлементами)	30	3,2	4,1	7	62	0
2012	10	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЮ ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы, соль йодированная)	50	1	1,8	3	23	0
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	150	5,3	4,9	22,3	193	0
ТТК	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	1,3	1,2	20	82	0
Итого			410	10,8	12	52,3	360	0
II Завтрак								
ТТК	435	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ (йогурт 2,5 % жирности)	120	2,7	3	13	90	0
Итого			120	2,7	3	13	90	0
Обед								
2008	40	*САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, лук репчатый, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	50	1	2,6	3,9	42	0
ТТК	65	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), лавровый лист, говядина б/к, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.))	200	1,4	2,1	13,2	66	0
ТТК	259	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	70	8,5	11,8	20,3	230	0
ТТК	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	5	3,7	29,2	175	0
ТТК	035	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		5,9	24	0
ТТК	016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
ТТК	012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микроэлементами)	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			670	18,9	21	91,3	630	0
Уплотненный Полдник								
ТТК	206	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (ПТИЦА) (грудка птицы (филе), картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, вода питьевая)	200	9,3	13,6	25,3	285	0
ТТК	436	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, лимонная кислота)	180			5,8	23	0
ТТК	016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
ТТК	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сушеные, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, творог 5,0% жирности)	70	5,5	4,3	38,7	191	0
Итого			470	16,2	18,1	78,3	540	0
Всего				48,6	54,1	234,9	1620	0

Повар

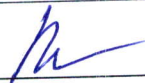


Тараканова. Т.А. /Савельева И.Г.

МЕНЮ
20 марта 2025 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	1,6	0,6	14,8	70	0
ТТК	189	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок)	200	6,6	9,1	15,5	170	0
ТТК	443	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,6	2,3	22	120	0
Итого			410	10,8	12	52,3	360	0
II Завтрак								
ТТК	435	КЕФИР С САХАРОМ (кефир 2,5% жирности, сахар песок)	100/5	2,7	3	13	90	0
Итого			105	2,7	3	13	90	0
Обед								
2008	43	*САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	50		7,6	6	96	0
ТТК	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, лавровый лист, чеснок, бройлеры (цыплята) 1 категории)	200	3,5	5	8,9	96	0
ТТК	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (рыба филе в ассортименте, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	80	8	6,6	16,8	129	0
ТТК	129	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ (морковь, тыква, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, соль йодированная, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, томатная паста)	150	2,1	2,5	9,9	72	7,5
ТТК	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,2	0,2	11	88	0
ТТК	016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,7	0,3	17	82	0
ТТК	012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40	3	1,2	20,6	105	0
Итого			740	19,5	23,4	90,2	668	7,5
Уплотненный Полдник								
2008	241	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ (грудка птицы (филе), батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	70	6,6	7	5	83	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	130	5,6	4,6	13,5	143	0
2012	11.1.1.11	СОК ПЕРСИКОВЫЙ (сок в ассортименте 1л)	180	0,9	0,2	18,2	77	3,6
2012	9.1.4.1	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	0
ТТК	26	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	40	2,6	6,2	22	149	0
Итого			520	16,6	18,2	66,8	495	3,6
Всего				49,6	56,6	222,3	1613	11,1

Повар



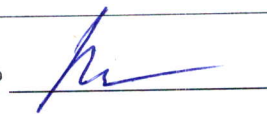
Тараканова. Т.А. /Савельева И.Г.

МЕНЮ

21 марта 2025 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое)	40	4	5	15,5	102	0
ТТК	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2.5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	4,1	4,8	25,7	199	0
ТТК	040	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая, молоко пастер. 2.5% жирности)	180	3,2	2,8	13,6	77	0
Итого			420	11,3	12,6	54,8	378	0
II Завтрак								
ТТК	435	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ (йогурт 2,5 % жирности)	120	2,7	3	13	90	0
Итого			120	2,7	3	13	90	0
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	50	0,8	2,9	4	46	0
ТТК	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, лавровый лист, говядина б/к)	200	4,4	5	11,1	112	0
ТТК	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (грудка птицы (филе), лук репчатый, морковь, соль йодированная, вода питьевая)	70	18	18	0,6	236	1
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко пастер. 2.5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	150	2,9	2,9	19,5	117	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок в ассортименте 1л)	180	0,9	0,2	18,2	77	3,6
ТТК	016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
ТТК	012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			690	29,9	29,8	72,2	681	4,6
Уплотненный Полдник								
2008	30	*САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, горошек зеленый консервы, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	50	0,6	3,8	3	47	0
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная)	40	5,1	4,6	0,3	63	0
ТТК	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	150	5,4	4,6	34,9	196	0
ТТК	038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	180/6	0,2		6,1	26	0
ТТК	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи хлебопекарные сухие, молоко пастер. 2.5% жирности, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	50	4,9	5	34	208	0
Итого			476	16,2	18	78,3	540	0
Всего				60,1	63,4	218,3	1689	4,6

Повар



Тараканова. Т.А. /Савельева И.Г.