

Согласовано

Заведующий
ГБДОУ № 107
/Доля Г.В./

МЕНЮ

18 августа 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								
	ТК№-016	ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,2	12,7	61	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ С М/Р И САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ) (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	200	2	6,8	27,8	180	0
	ТК№-035	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		9,9	40	0
Итого			200	2	6,8	27,8	180	0
II Завтрак								
2012	9.1.2.6	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
ТТК	17	*ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	50	0,4		0,9	7	0
ТТК	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (АЛЛЕРГИКИ) (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень))	200	1,4	3,7	7	88	0
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (АЛЛЕРГИКИ) (говядина б/к, морковь, лук репчатый, соль йодированная, вода питьевая)	50	12,5	8,4		127	0
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С М/Р (АЛЛЕРГИКИ) (картофель, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	150	3	5	23	145	0
ТТК	39	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1	0,1	23,6	97	0
ТТК	16	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,7	0,3	17	82	0
Итого			270	3,2	0,4	41,5	186	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	19,8	23,7	32,3	422	1,3
ТТК	16	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	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	26	ПЕЧЕНЬЕ (АЛЛЕРГИКИ) (печенье овсяное)	40	3	3,9	29,8	167	0
Итого			400	21,9	24,2	65,2	566	1,3
Всего				27,5	31,8	144,3	979	11,3

Повар

Тараканова. Т.А. /Савельева И.Г.

Согласовано

Заведующий

ГБДОУ № 107

/Доля Г.В./

**МЕНЮ**

19 августа 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								
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (ХЛЕБ) (АЛЛЕРГИКИ) (сыр российский, хлеб ржано-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 рафинированое)	200	10,9	9,3	55,9	350	0
ТТК	35	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ) (АЛЛЕРГИКИ) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			9,1	34	0
Итого			200	10,9	9,3	55,9	350	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								
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 № -260	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ (говядья печень, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, вода питьевая)	70	7,6	7,5	21,3	139	0
ТТК	325	РИС ОТВАРНОЙ (АЛЛЕРГИКИ) (крупа рисовая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	130	3,1	7	33,2	207	0
ТТК	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (АЛЛЕРГИКИ) (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1	0,1	9,8	42	1,4
	ТТК № -016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
Итого			90	9	7,7	29,8	180	0
Уплотненный Полдник								
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (АЛЛЕРГИКИ) (говядина б/к, морковь, лук репчатый, соль йодированная, вода питьевая)	50	12,5	8,4		127	0
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (АЛЛЕРГИКИ) (картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	150	3,2	13,6	25,2	236	12,7
ТТК	35	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		9,9	40	0
ТТК	16	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (АЛЛЕРГИКИ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,7	0,3	17	82	0
Итого			150	3,2	13,6	25,2	236	12,7
Всего				23,5	30,9	121,2	813	12,7

Повар

Тараканова. Т.А. /Савельева И.Г.

Согласовано

Заведующий
ГБДОУ № 107
/Доля Г.В./

МЕНЮ

20 августа 2025 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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (АЛЛЕРГИКИ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,7	0,3	17	82	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			200	3,8	6,2	21	154	0
II Завтрак								
2012	9.1.5.2	БАНАН СВЕЖИЙ (банан)	100	1,5	0,5	21,1	96	10
Итого			100	1,5	0,5	21,1	96	10
Обед								
2012	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	3,3	5,5	5,9	87	2,9
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (АЛЛЕРГИКИ) (говядина б/к, морковь, лук репчатый, соль йодированная, вода питьевая)	70	20,3	17,5	0,4	240	0,1
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (АЛЛЕРГИКИ) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	130	7,3	5,1	32,9	207	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. микронутриентами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
	ТТК№ -015	*ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	40	0,3		1	6	4
Итого			240	1,8	0,2	15,4	71	4
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	436	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (АЛЛЕРГИКИ) (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			6,5	26	0
	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			20	1,4	0,2	8,5	41	0
Всего				8,5	7,1	66	362	14

Повар

Тараканова. Т.А. /Савельева И.Г.

Don

21 августа 2025 г.

Аллергики сад 12 часов

Повар

Тараканова, Т.А. /Савельева И.Г.

Согласовано

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

22 августа 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								
ТТК	17	ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30					0
ТТК	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА С САХАРОМ И М/Р ("ДРУЖБА") (АЛЛЕРГИКИ) (крупка рисовая, пшено, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	200	1,9	6,9	20,5	150	0
ТТК	35	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			9,1	34	0
Итого			30					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								
ТТК	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ (АЛЛЕРГИКИ) (морковь, картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к)	200	5,7	7,5	13,1	122	0
ТТК	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (грудка птицы (филе), лук репчатый, морковь, соль йодированная, вода питьевая)	70	17,8	17,8	0,5	234	0,9
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С М/Р (АЛЛЕРГИКИ) (масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, картофель, вода питьевая)	150	3	5	23	145	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок в ассортименте 1л)	180	1	0,2	20	86	0
	ТТК № -016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
Итого			420	23,2	23,2	52	506	0,9
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	35	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			9,1	34	0
ТТК	26	ПЕЧЕНЬЕ (АЛЛЕРГИКИ) (печенье овсяное)	40	3	3,9	29,8	167	0
Итого			440	12,3	17,5	64,2	483	0
Всего				35,9	41,1	126	1036	0,9

Повар

Тараканова. Т.А. /Савельева И.Г.