



Заведующий

ГБДОУ № 107

/Доля Г.В./

МЕНЮ
30 июня 2025 г.
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								
2012	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ М ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое)	40	3,1	3	15,4	75	0
ТТК	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	7,2	8,6	21,2	214	0
ТТК	035	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		5,9	24	0
Итого			420	10,4	11,6	42,5	313	0
II Завтрак								
2012	9.1.2.6	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	100	0,3	0,3	10,2	45	0
Итого			100	0,3	0,3	10,2	45	0
Обед								
ТТК	17	*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленные)	50	0,4		0,9	7	0
ТТК	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	200	4,6	6,6	26,5	165	0
ТТК	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (морковь, картофель, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, соль йодированная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт)	130	1,8	0,1	8,4	87	0
ТТК	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ (рыба филе в ассортименте, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	80	7,5	12,7	15,4	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)	40	3	1,2	20,6	105	0
Итого			700	18,9	21	91,3	631	0
Уплотненный Полдник								
ТТК	282	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	200	10,2	11,2	14,9	207	0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,7	0,3	24,4	103	0
ТТК	016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,7	0,3	17	82	0
ТТК	26	ПЕЧЕНЬЕ (печенье овсяное)	40	3	3,9	29,8	167	0
Итого			460	16,6	15,7	86,1	559	0
Всего				46,2	48,6	230,1	1548	

Повар

Тараканова. Т.А. /Савельева И.Г.



Согласовано

Заведующий
ГБДОУ № 107
/Доля Г.В./

МЕНЮ
1 июля 2025 г.
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	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								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ (груша)	100	0,4				2
Итого			100	0,4				2
Обед								
ТТК	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, лавровый лист, говядина б/к)	200	4,6	5,7	30,6	179	0
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	045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,4	0,1	16	67	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
	ТК№0 14	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	50	0,5	0,1	1,9	12	4,97
Итого			670	19	21	88,8	601	4,97
Уплотненный Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная)	40	5,1	4,6	0,3	63	0
ТТК	129	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ (морковь, кабачки, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, соль йодированная, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, томатная паста)	150	2	2,7	10	73	8,1
ТТК	016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,7	0,3	17	82	0
ТТК	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи хлебопекарные сушеные, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	50	5,9	12,8	36	293	0
ТТК	035	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		5,9	24	0
Итого			460	15,8	20,4	69,2	535	8,1
Всего				46	53,4	210,2	1496	15,07

Повар

М.А.П.

Тараканова. Т.А. /Савельева И.Г.

ГБДОУ № 107
Доля Г.В.

Сад 12 часов

Повар

Тараканова. Т.А. /Савельева И.Г.



Согласовано

Заведующий

ГБДОУ № 107

/Доля Г.В./

МЕНЮ
3 июля 2025 г.
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								
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 ОВСЯНАЯ " ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	3,8	5,2	21,4	185	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	10,4	12,2	45	331	0
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ (груша)	100	0,4				2
Итого			100	0,4				2
Обед								
ТТК	-17	*ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	50	0,4		0,9	7	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	228	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (рыба филе в ассортименте, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, сухари панировочные, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	80	5,1	9,9	32,3	209	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
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)	40	2,7	0,3	17	82	0
ТТК	012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			700	18,9	20,4	88,8	613	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	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	451	ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сушеные, вода питьевая, повидло, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	75	4,3	1,6	47,2	221	0,1
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			525	15,7	18,6	94,3	673	12,1
Всего				45,4	51,2	228,1	1617	14,1

Повар

Тараканова Т.А.

Тараканова. Т.А. /Савельева И.Г.

