



Согласовано

Заведующий

ГБДОУ № 107

Доля Г.В. /Доля Г.В./

МЕНЮ

30 июня 2025 г.

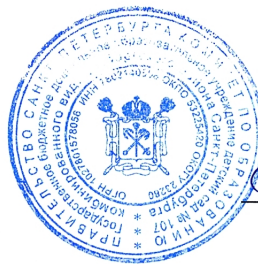
Аллергики сад 12 часов

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	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
	ТТК № - 035	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		5,9	24	0
Итого			210	0,1		5,9	24	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 № -17	*ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленные)	50	0,4		0,9	7	0
ТТК	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (АЛЛЕРГИКИ) (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), говядина б/к)	200	5	7,7	11	179	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	11,1	4,1	6,1	106	0,1
ТТК	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (АЛЛЕРГИКИ) (грудка птицы (филе), лук репчатый, морковь, соль йодированная, вода питьевая)	70	17,8	17,8	0,6	234	1
ТТК	129	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (АЛЛЕРГИКИ) (морковь, тыква, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, соль йодированная, вода питьевая)	150	1,7	0,1	6,5	34	6,5
	ТТК № -394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (АЛЛЕРГИКИ) (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1	0,1	10,6	45	1,4
	ТТК № -016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
Итого			750	37,5	30	44,2	646	9
Уплотненный Полдник								
ТТК	282	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ (АЛЛЕРГИКИ) (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированое, картофель, лук репчатый, соль йодированная, вода питьевая)	200	14,2	12,6	30,4	305	23,3
ТТК	35	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			9,1	34	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			280	5,7	4,2	55,9	283	0
Всего				43,7	34,5	116,3	1000	

Повар

Тараканова

Тараканова. Т.А. /Савельева И.Г.



Согласовано

Заведующий
ГБДОУ № 107
/Доля Г.В./

МЕНЮ
1 июля 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 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 рафинированное)	200	10,9	7,7	54,3	329	0
ТТК	35	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			9,1	34	0
Итого			430	15	11,6	72,4	451	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	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ (АЛЛЕРГИКИ) (морковь, картофель, лук репчатый, огурцы соленные, 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	20,1	22,4	33,7	416	1,3
	ТТК № -394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (АЛЛЕРГИКИ) (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1	0,1	10,6	45	1,4
	ТТК № -016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
ТТК	ТТК№ -13	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	50	0,3		1,5	8	4,98
Итого			640	27,6	30,2	67,4	632	7,68
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 обог. 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
ТТК	26	ПЕЧЕНЬЕ (АЛЛЕРГИКИ) (печенье овсяное)	40	3	3,9	29,8	167	0
Итого			460	15,1	17,8	78	555	0
Всего				58,1	59,9	228,1	1685	7,68

Повар

Тараканова. Т.А. /Савельева И.Г.



Согласовано

Заведующий
ГБДОУ № 107
/Доля Г.В./

МЕНЮ
2 июля 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								
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	9.1.2.6	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (АЛЛЕРГИКИ) (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	0
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (АЛЛЕРГИКИ) (картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, вода питьевая)	50	0,9	3,5	6,7	62	3,8
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	129	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (АЛЛЕРГИКИ) (морковь, кабачки, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, соль йодированная, вода питьевая)	150	1,6	0,2	6,6	35	7,3
	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			620	10,3	11,8	64	463	11,1
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	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	21,1	96	10
ТТК	17	ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30					0
Итого			530	21,4	24,2	63,3	558	11,3
Всего				35,9	42,6	167,2	1256	22,4

Повар Алеф Тараканова. Т.А. /Савельева И.Г.



Согласовано

Заведующий

ГБДОУ № 107

/Доля Г.В./

МЕНЮ

3 июля 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) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами, сыр российский)	30	4,1	3,9	9	88	0
ТТК	189	КАША ПШЕННАЯ С САХАРОМ И М/Р (АЛЛЕРГИКИ) (пшено, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	200	7,2	8,3	35	226	0
ТТК	35	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			9,1	34	0
Итого			430	11,3	12,2	53,1	348	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 № -17	*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	50	0,4		0,9	7	0
ТТК	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ПТИЦЕЙ (АЛЛЕРГИКИ) (капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, петрушка (зелень), грудка птицы (филе))	200	3,9	6	6,1	95	8,2
ТТК	228	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (АЛЛЕРГИКИ) (рыба филе в ассортименте, лук репчатый, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	80	8,5	7	1,1	101	0,7
ТТК	129	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (АЛЛЕРГИКИ) (морковь, кабачки, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, соль йодированная, вода питьевая)	150	1,6	0,2	6,6	35	7,3
	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
Итого			620	8,7	6,5	36,5	243	15,5
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 № -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
ТТК	26	ПЕЧЕНЬЕ (АЛЛЕРГИКИ) (печенье овсяное)	40	3	3,9	29,8	167	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			490	14,3	20,8	75,7	570	13,4
Всего				34,7	39,8	175,6	1208	28,9

Повар

Тараканова Т.А.

Тараканова. Т.А. /Савельева И.Г.



Согласовано

Заведующий

ГБДОУ № 107

/Доля Г.В./

МЕНЮ
4 июля 2025 г.

Аллергики сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, 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
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
ТТК	35	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			9,1	34	0
Итого			430	3,6	7,4	51,7	284	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	5,6	7	11,7	132	5,8
ТТК	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (АЛЛЕРГИКИ) (грудка птицы (филе), лук репчатый, морковь, соль йодированная, вода питьевая)	70	17,8	17,8	0,5	234	0,9
ТТК	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (АЛЛЕРГИКИ) (картофель, морковь, лук репчатый, кабачки, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	150	2,2	6,8	12,7	121	11,5
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	21,1	33	407	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	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
ТТК	26	ПЕЧЕНЬЕ (АЛЛЕРГИКИ) (печенье овсяное)	40	3	3,9	29,8	167	0
Итого			240	4,5	4,2	48,1	250	1,4
Всего				29,5	33,1	142,6	988	2,3

Повар

Тараканова. Т.А. /Савельева И.Г.