

Согласовано



Заведующий
ГБДОУ № 107
/Доля Г.В./

МЕНЮ

8 декабря 2025 г.

Аллергики 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								
	TK№-016	ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ) (хлеб ржано-пшеничный обогащенный 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	5,2	26,2	159	0
	TK№-035	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		9,9	40	0
Итого			200	2	5,2	26,2	159	0
II Завтрак								
ТТК	9.1.2.2	ГРУША СВЕЖАЯ (АЛЛЕРГИКИ) (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	0
Итого								0
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) (масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, картофель, 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 обогащенный 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) (рудка 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	16	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный 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
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандин)	100	0,8	0,2	7,5	38	15,2
Итого			500	23,1	23,1	74,1	599	16,5
Всего				28,3	28,7	141,8	944	16,5

Повар

Тараканова. Т.А. /Рязанова. Е.Ю

Согласовано

Заведующий

ГБДОУ № 107

Доля Г.В./

МЕНЮ
9 декабря 2025 г.

Аллергики сад 12 часов



Сборник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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 ФАССЫПЧАТАЯ 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) (АЛЛЕРГИКИ) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			9,1	34	0
Итого			200	10,9	7,7	54,3	329	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 № -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	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 (говядина печень, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, 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	3,2	5,4	33,8	196	0
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			140	9,7	12,7	33,1	242	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	3,1	12,7	25,1	228	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
2012	9.1.5.2	БАНАН СВЕЖИЙ (банан)	100	1,5	0,5	20,9	96	10
Итого			250	4,6	13,2	46	324	22,7
Всего				25,6	34	143,2	942	22,7

Повар

Тараканова. Т.А. /Рязанова. Е.Ю

Согласовано

Заведующий
ГБДОУ № 107
Река
Доля Г.В./



МЕНЮ 10 декабря 2025 г.

Аллергики 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								
	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								
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	40	*САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, лук репчатый, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	50	1	2,6	3,9	42	0
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	3,4	4,8	5,7	80	2,9
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (АЛЛЕРГИКИ) (говядина б/к, морковь, лук репчатый, соль йодированная, вода питьевая)	70	20,7	17,7	0,5	243	0,2
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (АЛЛЕРГИКИ) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	100	5,7	4	26,1	162	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
Итого			250	2,5	2,8	18,3	107	0
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			4,9	19	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			8,1	9,5	58,1	349	0	

Повер

Тараканова. Т.А. /Рязанова. Е.Ю

Согласовано

Заведующий
ГБДОУ № 107
/Доля Г.В./



МЕНЮ 11 декабря 2025 г.

Аллергики 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								
	ТК№-016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (АЛЛЕРГИКИ) (хлеб ржано-пшеничный обог. макронутриентами)	40	2,7	0,3	17	82	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ С М/Р И САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ) (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	200	2	5,2	26,2	159	0
ТТК	35	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		9,9	40	0
Итого								
II Завтрак								
ТТК	9.1.2.2	ГРУША СВЕЖАЯ (АЛЛЕРГИКИ) (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	0
Итого								
Обед								
2008	43	*САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	50		7,6	6	96	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	3,6	4,9	5,8	83	8,1
ТТК	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (АЛЛЕРГИКИ) (рыба филе в ассортименте, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	7	5	2	74	0
ТТК	129	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (АЛЛЕРГИКИ) (морковь, горошек зеленый кс-сервы, капуста белокочанная, соль йодированная, вода питьевая)	150	1,9	0,1	6,9	37	8,3
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. макронутриентами)	40	2,7	0,3	17	82	0
Итого								
Уплотненный Полдник								
	241	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ (АЛЛЕРГИКИ) (грудка птицы (филе), лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	70	9,1	13,8	1,6	168	1,2
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (АЛЛЕРГИКИ) (картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	130	2,8	5,4	21,9	147	10,8
2012	11.1.1. 11	СОК ПЕРСИКОВЫЙ (сок в ассортименте 1л)	180	0,5		29,7	122	0
2012	9.1.4.1	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	0
	ТТК № -26	ПЕЧЕНЬЕ (печенье овсяное)	40	3	3,9	29,8	167	0
Итого								
Всего								

Повар

Тараканова. Т.А. /Рязанова. Е.Ю

Согласовано



Заведующий
ГБДОУ № 107
Г.В./Доля Г.В.

МЕНЮ

12 декабря 2025 г.

Аллергики 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								
ТТК	17	ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ) (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами)	30					0
ТТК	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА С САХАРОМ И М/Р ("ДРУЖБА") (АЛЛЕРГИКИ) (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	200	1,9	5,3	18,9	130	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								
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 (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	17,9	17,8	0,6	234	1
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С М/Р (АЛЛЕРГИКИ) (соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, 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 обогащенный микронутриентами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
Итого			470	24,1	26,1	56,1	552	1
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
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			490	12,9	21,3	67,2	530	0
Всего				37,4	47,8	133,1	1129	1

Позар

Тараканова. Т.А. /Рязанова. Е.Ю