

Согласовано

Заведующий  
ГБДОУ № 107  
/Доля Г.В./



**МЕНЮ**  
**8 декабря 2025 г.**  
**Ясли 12 часов**

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничного высшего сорта обогащенный микронутриентами)	30	3,2	4,1	7	62	0
TTK	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)	150	5	5,3	27,5	192	0
TTK	038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	180	0,2		6,1	26	0
<b>Итого</b>			360	8,4	9,4	40,6	280	0
<b>II Завтрак</b>								
TTK	435	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ (йогурт 2,5% жирности)	100	2,1	2,3	10,1	70	0
<b>Итого</b>			100	2,1	2,3	10,1	70	0
<b>Обед</b>								
TTK	17	*ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	40	0,3		0,7	5	0
TTK	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЫЕ ПЕТРУШКИ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, петрушка (зелень))	180	1,2	3,4	5,4	79	0
TTK	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 высшего сорта, вода питьевая)	60	7,9	9,9	7	122	0
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	120	2,3	2,3	15,6	93	0
TTK	039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1	0,1	23,6	97	0
TTK	016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
TTK	012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеничного высшего сорта обогащенный микронутриентами)	20	1,5	0,6	10,3	52	0
<b>Итого</b>			620	14,7	16,5	71,1	489	0
<b>Уплотненный Полдник</b>								
TTK	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (грудка птицы (филе), масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, крупа рисовая, вода питьевая)	160	7,2	10,6	8,6	151	0
TTK	016	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)	150	0,6	0,2	20	86	0
TTK	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" (мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, творог 5,0% жирности, дрожжи хлебопекарные сушеные, соль йодированная, ванилин, масло подсолнечное рафинированное)	50	3,1	2,8	14,1	100	0
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандин)	100	0,8	0,2	7,5	38	15,2
<b>Итого</b>			480	13,1	14	58,7	416	15,2
<b>Всего</b>			38,3	42,2	180,5	1255	15,2	

Повар

Тараканова. Т.А. /Рязанова. Е.Ю

Согласовано

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

**МЕНЮ**  
**9 декабря 2025 г.**

**Ясли 12 часов**



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
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)	150	1,8	2,4	17	134	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
<b>Итого</b>			360	8,4	9,4	40,6	280	0
<b>II Завтрак</b>								
ТТК	435	КЕФИР С САХАРОМ (кефир 2,5 % жирности, сахар песок)	100	2,1	2,3	10,1	70	0
<b>Итого</b>			100	2,1	2,3	10,1	70	0
<b>Обед</b>								
ТТК	-51	*ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, соль йодированная, вода питьевая)	40	0,6	4	2,6	49	0
ТТК	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНОЙ ПЕТРУШКИ (картофель, макаронные изделия (вермишель), морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), бройлеры (цыплята) 1 категории)	180	2,7	2	6,5	78	0
ТТК	260	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ (говядина печень, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	60	5,5	5,8	14,2	83	0
ТТК	325	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	120	2,8	3,7	18	98	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
<b>Итого</b>			620	14,7	16,5	71,1	489	0
<b>Уплотненный Полдник</b>								
ТТК	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВСРОГА 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)	130	4,2	8,3	21,6	175	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНЬЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,5	4,8	9,1	102	0
2012	9.1.5.2	БАНАН СВЕЖИЙ (банан)	95	1,4	0,5	19,9	91	9,5
ТТК	012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,5	0,6	10,3	52	0
<b>Итого</b>			425	12,6	14,2	60,9	420	9,5
<b>Всего</b>				37,8	42,4	182,7	1259	9,5

Повар

Тараканова. Т.А. /Рязанова. Е.Ю

Согласовано



Заведующий  
ГБДОУ № 107  
/Доля Г.В./

## МЕНЮ 10 декабря 2025 г.

### Ясли 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин C, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничного высш. сорт обог. микронутриентами)	30	3,2	4,1	7	62	0
2012	10	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ЭТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы, соль йодированная)	40	0,8	1,5	2	19	0
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	130	3,1	2,6	11,6	117	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
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>8,4</b>	<b>9,4</b>	<b>40,6</b>	<b>280</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
ТТК	435	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ (йогурт 2,5 % жирности)	100	2,1	2,3	10,1	70	0
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>2,1</b>	<b>2,3</b>	<b>10,1</b>	<b>70</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	*САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, лук репчатый, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,8	2,2	3,2	33	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.))	180	1,2	2	9,1	53	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)	60	6,2	9,3	15	154	0
ТТК	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	2,9	1,8	15,9	110	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. ми ронутриентами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
ТТК	-012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеничного высш. сорт обог. микронутриентами)	20	1,5	0,6	10,3	52	0
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>14,1</b>	<b>16,1</b>	<b>67,9</b>	<b>467</b>	<b>0</b>
<b>Уплотненный Полдник</b>								
ТТК	206	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (ПТИЦА) (грудка птицы (филе), картофель морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, вода питьевая)	160	7,2	10,8	19	220	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. ми ронутриентами)	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 сущеные, вода питьевая, яйца куриные (шт.), творог 5,0% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	50	4	3,1	27,6	136	0
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>12,6</b>	<b>14,1</b>	<b>60,9</b>	<b>420</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>37,2</b>	<b>41,9</b>	<b>179,5</b>	<b>1237</b>	<b>0</b>

Повар

Тараканова. Т.А. /Рязанова. Е.Ю

Согласовано

Заведующий

ГБДОУ № 107

/Доля Г.В./

**МЕНЮ**  
11 декабря 2025 г.

**Ясли 12 часов**



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
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 (рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок)	150	4,2	6,5	3,8	90	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
<b>Итого</b>			360	8,4	9,4	40,6	280	0
<b>II Завтрак</b>								
ТТК	435	КЕФИР С САХАРОМ (кефир 2,5 % жирности, сахар песок)	100	2,1	2,3	10,1	70	0
<b>Итого</b>			100	2,1	2,3	10,1	70	0
<b>Обед</b>								
2008	43	*САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	40		6	5,8	62	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)	180	2,8	4,2	6,7	75	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)	70	6,4	5,1	16	119	0
ТТК	129	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ (морковь, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, соль йодированная, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, томатная паста)	120	1,9	2,5	9	67	7,6
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)	20	1,5	0,6	10,3	52	0
<b>Итого</b>			650	15,5	18,9	75,8	545	7,6
<b>Уплотненный Полдник</b>								
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)	50	4,7	5	3,5	74	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	120	5,2	4,2	12,5	113	0
2012	11.1.1. 11	СОК ПЕРСИКОВЫЙ (сок в ассортименте 0,2)	150	0,5		24,8	102	9
2012	9.1.4.1	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ (апельсин)	95	0,8	0,1	7,7	41	0
ТТК	26	ПЕЧЕНЬЕ (печенье овсяное)	20	1,5	2	14,9	83	0
<b>Итого</b>			435	12,7	11,3	63,4	413	9
<b>Всего</b>				38,7	41,9	189,9	1308	16,6

Повар

Тараканова. Т.А. /Рязанова. Е.Ю

Согласовано

Заведующий  
ГБДОУ № 107  
/Доля Г.В./

**МЕНЮ**  
**12 декабря 2025 г.**

**Ясли 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной тщен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое)	30	2,6	3,4	8,7	79	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)	150	2,6	3,2	18,3	124	0
ТТК	035	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		5,9	24	0
<b>Итого</b>			360	5,3	6,6	32,9	227	0
<b>II Завтрак</b>								
ТТК	435	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ (йогурт 2,5 % жирности)	100	2,1	2,3	10,1	70	0
<b>Итого</b>			100	2,1	2,3	10,1	70	0
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное расинированное, соль йодированная, вода питьевая)	40	0,6	2,1	3,3	37	0
ТТК	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, говядина б/к)	180	4	5,1	7,6	93	3,8
ТТК	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (грудка птицы (филе), лук репчатый, морковь, соль йодированная, вода питьевая)	60	15,4	15,5	0,5	204	0,9
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	120	2,3	2,3	15,6	93	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок в ассортименте 0,2)	180	0,5		29,7	122	10,8
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
<b>Итого</b>			620	25,7	25,8	75,5	642	15,5
<b>Уплотненный Полдник</b>								
2008	30	*САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, горошек зеленый консервы, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	40	0,4	2,9	2,2	37	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)	120	2,1	1,8	20,4	95	0
ТТК	-038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	150	0,1		5,1	21	0,2
ТТК	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи хлебопекарные сущеные, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	50	4,9	5	34	208	0
<b>Итого</b>			400	12,6	14,3	62	424	0,2
<b>Всего</b>				45,7	49	180,5	1363	15,7

Повар

Тараканова. Т.А. /Рязанова. Е.Ю