

Согласовано

Заведующий
ГБДОУ № 107
/Доля Г.В./

МЕНЮ
8 декабря 2025 г.

Сад 12 часов



Сборник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛСМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. 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)	200	7,4	7,9	39,1	272	0
TTK	038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	180/6	0,2		6,1	26	0
Итого			416	10,8	12	52,2	360	0
II Завтрак								
TTK	435	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ (йогурт 2,5 % жирности)	120	2,7	3	13	90	0
Итого			120	2,7	3	13	90	0
Обед								
TTK	17	*ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	50	0,4		0,9	7	0
TTK	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (капуста белокочанная, картофель морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, петрушка (зелень), лавровый лист)	200	1,4	3,7	7	88	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 высш.сорт, вода питьевая)	80	9,7	12,9	11,3	176	0
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	150	2,9	2,9	19,5	117	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 обог. микронутриентами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
TTK	-012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40	3	1,2	20,6	105	0
Итого			720	18,9	21	91,4	631	0
Уплотненный Полдник								
TTK	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
TTK	016	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
TTK	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" (мука пшеничная высш.сорт, 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
2012	9.1.4.1	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	0
Итого			550	16,7	17,8	76,6	537	0
Всего			49,1	53,8	233,2	1618	0	

Повар

Тараканова. Т.А. /Рязанова. Е.Ю

Согласовано

Заведующий
ГБДОУ № 107
/Доля Г.В./

МЕНЮ
9 декабря 2025 г.

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								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРСМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,4	4,2	10	69	0
ТТК	189	КАША МАННАЯ ЖИДКИЯ 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								
ТТК	435	КЕФИР С САХАРОМ (кефир 2,5 % жирности, сахар песок)	100/5	2,7	3	13	90	0
Итого			105	2,7	3	13	90	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	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, макаронные изделия (вермишель), морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, бройлеры (цыплята) 1 категории, петрушка (зелень), лавровый лист)	200	4,5	3,5	12,1	110	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 (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	130	3	4	24,9	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)	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			670	18,9	21	91,4	630	0
Уплотненный Полдник								
ТТК	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (творог 5,0% жирности, крупа яичная, 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)	150	7,1	11,6	36,9	279	0
2012	9.1.5.2	БАНАН СВЕЖИЙ (банан)	100	1,5	0,5	21	96	10
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	6,1	5,3	10,1	113	0
ТТК	012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			470	16,2	18	78,3	540	10
Всего				48,6	54	234,9	1620	10

Повар

Тараканова. Т.А. /Рязанова. Е.Ю

Согласовано

Заведующий
ГБДОУ № 107
/Доля Г.В./



МЕНЮ
10 декабря 2025 г.

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								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,2	4,1	7	62	0
2012	10	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы, сол. йодированная)	50	1	1,8	3	23	0
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастэр. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	150	5,3	4,9	22,3	193	0
ТТК	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТСК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастэр. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	1,3	1,2	20	82	0
Итого			410	10,8	12	52,3	360	0
II Завтрак								
ТТК	435	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ (йогурт 2,5 % жирности)	120	2,7	3	13	90	0
Итого			120	2,7	3	13	90	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
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.))	200	1,4	2,1	13,2	66	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)	70	8,5	11,8	20,3	230	0
ТТК	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ФАССЫЧТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	3,9	2,9	22,5	135	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	012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			640	17,8	20,2	84,6	590	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	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. микронутриентами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
ТТК	249	ВАТРУШКА С ТВОРЦОМ (мука пшеничная высш.сорт., сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сушеные, вода питьевая, яйца куриные шт.), масло подсолнечное рафинированное, творог 5,0% жирности)	70	5,5	4,3	38,7	191	0
Итого			470	16,2	18,1	78,3	540	0
Всего				47,5	53,3	228,2	1580	0

Повар

Тараканова. Т.А. /Рязанова. Е.Ю

Согласовано

Заведующий
ГБДОУ № 107
/Доля Г.В./

МЕНЮ
11 декабря 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМСОМ (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 (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок)	200	6,6	9,1	15,5	170	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
Итого			410	10,8	12	52,3	360	0
II Завтрак								
ТТК	435	КЕФИР С САХАРОМ (кефир 2,5 % жирности, сахар песок)	100/5	2,7	3	13	90	0
Итого			105	2,7	3	13	90	0
Обед								
2008	43	*САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	50		7,6	6	96	0
ТТК	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНСЫ (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	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)	80	8	6,6	16,8	129	0
ТТК	129	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ (морковь, горошек зеленый консерв., капуста белокочанная, соль йодированная, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, томатная паста)	150	2,1	2,5	9,7	71	7,1
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)	40	3	1,2	20,6	105	0
Итого			740	19,5	23,4	90	667	7,1
Уплотненный Полдник								
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)	70	6,6	7	5	83	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
2012	11.1.1. 11	СОК ПЕРСИКОВЫЙ (сок в ассортименте 1л)	180	0,9	0,2	18,2	77	3,6
2012	9.1.4.1	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	0
ТТК	26	ПЕЧЕНЬЕ (печенье овсянное)	40	3	3,9	29,8	167	0
Итого			520	17	15,9	74,6	513	3,6
Всего				50	54,3	229,9	1630	10,7

Повар

Тараканова. Т.А. /Рязанова. Е.Ю

Согласовано

Заведующий
ГБДОУ № 107
/Доля Г.В./



МЕНЮ
12 декабря 2025 г.

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								
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшеничный, мука высшего сорта обогащенная, макронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое)	40	4	5	15,5	102	0
ТТК	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастеризованное 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	4,1	4,8	25,7	199	0
ТТК	035	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		5,9	24	0
Итого			420	8,2	9,8	47,1	325	0
II Завтрак								
ТТК	435	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ (йогурт 2,5% жирности)	120	2,7	3	13	90	0
Итого			120	2,7	3	13	90	0
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	50	0,8	2,9	4	46	0
ТТК	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (грудка птицы (филе), лук репчатый, морковь, соль йодированная, вода питьевая)	70	18	18	0,6	236	1
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко пастеризованное 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	150	2,9	2,9	19,5	117	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок в ассортименте 1л)	180	0,9	0,2	18,2	77	3,6
ТТК	016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный макронутриентами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
ТТК	012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеничный, мука высшего сорта обогащенная, макронутриентами)	20	1,5	0,6	10,3	52	0
ТТК	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, зелень питьевая, соль йодированная, лавровый лист, говядина б/к)	200	4,3	5,6	9,8	108	4,9
Итого			690	29,8	30,4	70,9	677	9,5
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
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 высшего сорта, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	150	5,4	4,6	34,9	196	0
ТТК	038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	180/6	0,1		6,1	26	0,6
ТТК	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высшего сорта, дрожжи хлебопекарные сушеные, молоко пастеризованное 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	50	4,9	5	34	208	0
Итого			476	16,1	18	78,3	540	0,6
Всего				56,8	61,2	209,3	1632	10,1

Повар

Тараканова. Т.А. /Рязанова. Е.Ю