



Согласовано

Заведующий  
ГБДОУ № 107  
/Доля Г.В./



# МЕНЮ

12 января 2026 г.

## Сад 12 часов

Сбор-ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, 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 пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,2	4,1	7	62	0
ТТК	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
ТТК	035	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		5,9	24	0
<b>Итого</b>			410	10,7	12	52	358	0
<b>II Завтрак</b>								
2012	9.1.2.6	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Обед</b>								
ТТК	17	*ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	50	0,4		0,9	7	0
ТТК	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), лавровый лист)	200	1,3	3	6,1	57	8,7
ТТК	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, масло пастер. 2,5% жирности, масло сладко- сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	150	2,9	2,9	19,5	117	0
ТТК	-039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1	0,1	23,6	97	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
<b>Итого</b>			720	18,8	20,3	90,5	600	8,7
<b>Уплотненный Полдник</b>								
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	016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛСДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,7	0,3	24,4	103	0
	TK№-018	ПЕЧЕНЬЕ (печенье овсяное)	40	3	3,9	29,8	167	0
<b>Итого</b>			440	15,7	18,7	84,2	561	0
<b>Всего</b>				45,6	51,4	236,5	1566	18,7

Повар

Тараканова. Т.А. /Рязанова. Е.Ю

Согласовано

Заведующий  
ГБДОУ № 107  
/Доля Г.В./



# МЕНЮ

13 января 2026 г.

## Сад 12 часов

## Сад 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергети-ческая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, 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)	200	4,2	5	28,6	214	0
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,2		6,2	26	0
<b>Итого</b>			410	7,8	9,2	44,8	309	0
<b>II Завтрак</b>								
2012	9.1.4.1	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	0
<b>Итого</b>			100	0,9	0,2	8,1	43	0
<b>Обед</b>								
ТТК	51	*ВИНЕГРЕТ ОВОЦНОЙ (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 ПЧИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, макаронные изделия (вермишель), морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, бройлеры (циллята) 1 категории, петрушка (зелень), лавровый лист)	200	4,5	3,5	12,1	110	0
ТТК	260	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ (говяжья 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 обол. 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>			670	18,9	21	91,4	630	0
<b>Уплотненный Полдник</b>								
ТТК	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 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)	150	7,1	11,6	36,9	279	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНЬЕ (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
<b>Итого</b>			370	14,7	17,5	57,3	444	0
<b>Всего</b>				42,3	47,9	201,6	1426	0

Повар

7/10

Тараканова. Т.А. /Рязанова. Е.Ю

Согласовано

Заведующий  
ГБДОУ № 107  
/Доля Г.В./



## МЕНЮ

14 января 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
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, соль йодированная)	50	1	1,8	3	23	0
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	150	5,3	4,9	22,3	193	0
ТТК	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар п-ок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	1,3	1,2	20	82	0
<b>Итого</b>			410	10,8	12	52,3	360	0
<b>II Завтрак</b>								
	TKN№ 45	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,4		25	102	0
<b>Итого</b>			180	0,4		25	102	0
<b>Обед</b>								
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 пшеничн.-я высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	70	8,5	11,8	20,3	230	0
ТТК	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ( 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 п-ок, 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
<b>Итого</b>			640	17,8	20,2	84,6	590	0
<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)	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 ТВОРОГОМ (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
<b>Итого</b>			470	16,2	18,1	78,3	540	0
<b>Всего</b>				45,2	50,3	240,2	1592	0

Повар

Тараканова. Т.А. /Рязанова. Е.Ю

Согласовано

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

**МЕНЮ**  
15 января 2026 г.

**Сад 12 часов**



Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, 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 (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
<b>Итого</b>			410	10,8	12	52,3	360	0
<b>II Завтрак</b>								
2012	9.1.4.1	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	0
<b>Итого</b>			100	0,9	0,2	8,1	43	0
<b>Обед</b>								
2008	43	*САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	50		7,6	6	96	0
ТТК	57	БОРЩ С КАПУСТАЙ 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	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 консервы, капуста белокочанная, соль йодированная, вода питьевая масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт., сахар песок, томатная паста)	150	2,4	2,5	10,2	74	9,3
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
<b>Итого</b>			740	19,8	23,4	90,5	670	9,3
<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)	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	11.1.11	СОК ПЕРСИКОВЫЙ (сок в ассортименте 1л)	180	0,9	0,2	18,2	77	3,6
ТТК	26	ПЕЧЕНЬЕ (печенье овсяное)	40	3	3,9	29,8	167	0
<b>Итого</b>			420	16,1	15,7	66,5	470	3,6
<b>Всего</b>				47,6	51,3	217,4	1543	12,9

Повар

Тараканова. Т.А. /Рязанова. Е.Ю

Согласовано

Заведующий  
ГБДОУ № 107  
/Доля Г.В./

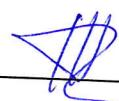


**МЕНЮ**  
16 января 2026 г.

**Сад 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшеничный мука высшего сорта обогащенный 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
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,2		6,2	26	0
<b>Итого</b>			420	8,3	9,8	47,4	327	0
<b>II Завтрак</b>								
ТК №010		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,9	44	4
<b>Итого</b>			100	0,4	0,4	9,9	44	4
<b>Обед</b>								
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 (картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, говядина б/к)	200	4,3	5,6	9,8	108	4,9
ТТК	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (рудка 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 обогащенный макронутриентами)	20	1,5	0,6	10,3	52	0
<b>Итого</b>			690	29,8	30,4	70,9	677	9,5
<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)	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	0,2		6,1	26	0
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
<b>Итого</b>			476	16,2	18	78,3	540	0
<b>Всего</b>				54,7	58,6	206,5	1588	13,5

Повар



Тараканова. Т.А. /Рязанова. Е.Ю