Заведующий ГБДОУ № 107 \_\_\_/Доля Г.В./



1 декабря 2025 г.

### Аллергики сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наим енование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая	Вита-
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	цен- ность, ккал	мин С, мг
		Завтр	ак					
TTK	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 рафиниров∈ное)	200	7,2	8,3	35	226	0
	TTK № - 035	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		5,9	24	0
2012	9.1.2.6	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			310	0,5	0,4	15,7	71	10
		II Завт	рак					
ттк	9.1.2.2	ГРУША СВЕЖАЯ (АЛЛЕРГИКИ)	100	0,4	0,3	10,3	47	0
Итого			100	0,4	0,3	10,3	47	0
		Обе,	ц					
	TTK № -17	*ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	50	0,4		0,9	7	0
ттк	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (АЛЛЕРГИКИ) (картофель, морковь, лук јепчатый, маспо подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), говядина б/к)	200	5	7,7	11	179	0
ттк	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (АЛЛЕРГИКИ) (грудка птицы (филе), лук эепчатый, морковь, соль йодированная, вода питьевая)	70	17,8	17,8	0,6	234	0,9
	TTK № 338	ОВОЩИ В МОЛО-НОМ СОУСЕ  (морковь, картофель, горсшек зеленый консервы, капуста белокочанная, соль йоди рванная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло следко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт)	130	1,8	0,1	8,4	87	C
	TTK № -394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (АЛЛЕРГИКИ) (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1	0,1	9,8	42	1,4
	TTK № -016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный сог, микронутриентами)	20	1,4	0,2	8,5	41	C
Итого			650	26,5	25,9	39,2	590	2,3
		Уплотненны	й Полдни	1K				
ттк	282	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ (АЛЛЕРГИКИ) (говяжья печень, масло пєдсопнечное рафинированое, картофель, лук репчатый, соль йодирова іная, вода питьевая)	200	14	12,5	30,2	303	23,2
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар л-сок, вода питьевая)	180	0,7	0,3	24,4	103	(
	TTK № - 016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный сбог. микронутриентами)	40	2,7	0,3	17	82	(
H	TTK № -26	ПЕЧЕНЬЕ (печенье овсяное)	40	3	3,9	29,8	167	
Итого			260	6,4	4,5	71,2	352	
Bcero				33,8	31,1	136,4	1060	12,



Заведующий ГБДОУ № 107 \_\_\_\_/Доля Г.В./

**МЕНЮ** 

2 декабря 2025 г.

# Аллергики сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая	Вита-
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	цен- ность, ккал	мин С, мг
		Завтр	ак					
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (ХЛЕБ) (АЛЛЕРГИКИ) (сыр российский, хлеб ржа «о-пшеничный обог, микронутриентами)	30	4,1	3,9	9	88	0
ттк	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С М/Р И САХАРОМ (АЛЛЕЭГИКИ) (крупа гречневая ядрица, еда питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое)	200	11,2	8,7	56,2	348	0
ттк	35	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ) (чай черный байховый, во <i>р</i> а питьевая, сахар песок)	200			9,1	34	0
Итого			430	15,3	12,6	74,3	470	0
		II Завт	рак					
TTK	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
		Обе,	4					
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло педсолнечное рафинированое)	50	0,4	0,1	4,5	41	C
ттк	73	РАССОЛЬНИК С ОВЯДИНОЙ (АЛЛЕРГИКИ)  (морковь, картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинировеное, вода питьевая, соль йодированная, говядина 5/к)	190	5,7	7,5	13,1	122	C
ттк	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЬ (АЛЛЕРГИКИ) (грудка птицы (филе), масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, соль йодирсванная, крупа рисовая, вода питьевая)	200	19,9	23,1	33	420	1,4
	TTK № -394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (АЛЛЕРГИКИ) (яблоки, вода питьевая, сехар песок)	180	0,1	0,1	11,3	48	1,5
	TTK № -016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,4	0,2	8,5	41	(
Итого			640	27,5	31	70,4	672	2,9
		Уплотненный	и Полдни	К				
ттк	206	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ (ПТИЦА) (АЛЛЕРГИКИ) (ГРУДКА птицы (филе), картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, вода питьевая)	200	9,3	13,6	25,3	282	(
	TTK № - 016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный づог. микронутриентами)	40	2,7	0,3	17	82	(
	TTK № - 035	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, секар песок, вода питьевая)	180	0,1		5,9	24	10
2012	TTK №9.1. 4.1	АПЕЛЬСИН СВЕ-КИЙ (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	
TTK	26	ПЕЧЕНЬЕ (АЛЛЕРГИКИ) (печенье овсяное)	40	3	3,9	29,8	167	10
Итого	-		560	16	18	86,1	598	
Bcero				59,2	61,9	241,1	1787	2,

Пювар \_\_\_\_\_\_

Тараканова. Т.А. /Рязанова. Е.Ю

Заведующий ГБДОУ № 107 \_\_\_/Доля Г.В./

# **МЕНЮ**

3 декабря 2025 г.

Аллергики сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда		Хими	Химический состав			Вита-
			Выход	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	цен- ность, ккал	мин С, мг
		Завтр	ак					
ттк	17	ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКЛ) (хлеб ржано-пшеничный о©г. микронутриентами)	30					.0
ттк	189	КАША КУКУРУЗНАЯ С М/Р И САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ) (крупа кукурузная, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло подсолнечное рафитированое)	200	3,8	6,2	21	154	0
TTK	35	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ) (чай черный байховый, вод∋ питьевая, сахар песок)	200	1 1 64		9,1	34	0
Итого			430	3,8	6,2	30,1	188	0
		II Завт	рак					
TTK	9.1.2.2	ГРУША СВЕЖАЯ (АЛЛЕРГИКИ)	100	0,4	0,3	10,3	47	0
Итого			100	0,4	0,3	10,3	47	0
		Обе,	д					
2008	30	*САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, горошек зеленый консервы, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, вода питьечая)	50	0,6	3,8	3	47	0
ттк	85	СУП КАРТОФЕЛЕНЫЙ 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	257	МЯСО ТУШЕНОЕ (АЛЛЕРГИКИ) (говядина б/к, морховь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная)	70	6,4	8,4	7	102	0
1	TTK № 205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ  (макаронные изделия высалсорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода шитьевая)	130	3,6	3,2	26	145	O
ттк	39	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (АЛЛЕРГИКИ) (яблоки, вода питьевая, сехар песок)	180	0,1	0,1	23,6	97	C
	TTK № - 016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный сбог. микронутриентами)	40	2,7	0,3	17	82	C
Итого			600	12	15,1	80,6	550	
		Уплотненны	й Полдни	1K				-
ттк	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦН (АЛЛЕРГИКИ) (грудка птицы (филе), масто подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, соль йодированная, крупа рисовая, вода питьевая)	200	20,2	22,4	33,7	417	1,3
ттк	35	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ) (чай черный байховый, всда питьевая, сахар песок)	200	0,1		9,9	40	(
2012	9.1.5.2	БАНАН СВЕЖИЙ (банан)	100	1,5	0,5	20,9	96	10
ттк	17	ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30					(
Итого			530	21,8	-			-
Всего				38	44,	185,5	1338	11,

Повар Явар

Заведующий

ГБДОУ № 107 \_\_\_/Доля Г.В./

**МЕНЮ** 4 декабря 2025 г.

#### Аллергики сад 12 часов

Сбор- ник	№ техн. карты	Наименование блюда	177	Хими	ческий с	остав	Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
реце- птур			Выход	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
		Завтр	ак					
2008	3	БУТЕРБРОД С СЬ РОМ (ХЛЕБ) (АЛЛЕРГИКИ) (сыр российский, хлеб ржан э-лшеничный обог. микронутриентами)	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 рафинированое)	200	7,2	8,3	35	226	0
ТТК	35	ЧАЙ С САХАРОМ "АЛЛЕРГИКИ) (чай черный байховый, воде питьевая, сахар лесок)	200			9,1	34	0
2012	9.1.2.6	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,7	47	9,9
Итого			530	11,7	12,6	62,8	395	9,9
		ІІ Завті	рак					
TTK	9.1.2.2	ГРУША СВЕЖАЯ (АЛЛЕРГИКИ)	100	0,4	0,3	10,3	47	0
Итого			100	0,4	0,3	10,3	47	0
		Обед	1					
	TTK № -17	*ОГУРЕЦ СОЛЕНЬІЙ (огурцы соленые)	50	0,4	1 - 1	0,9	7	0
ттк	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ № АПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ПТИЦЕЙ (АЛЛЕРГИКИ) (капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, вода питьевая, петрушка (зелень), грудка птицы (филе))	200	3,6	4,9	5,8	83	8,1
ттк	228	БИТОЧКИ РЬ БНЫЕ (АЛЛЕРГИКИ) (рыба филе в ассортиментє, лук репчатый, вода питьевая, соль йодированная, масло подсстнечное рафинированое)	80	8,5	5,4	1,2	87	0,7
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленов, соль йодирован ная, вода питьевая)	130	5,6	4,6	13,5	143	C
	TTK № - 035	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1	1	5,9	24	C
	TTK № - 016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный об эт. микронутриентами)	40	2,7	0,3	17	82	C
Итого			600	12,4	9,8	43,1	339	8,1
		Уплотненный	Полдни	К				
2008	40	*САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, лук реп* атый, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое)	50	1	2,6	3,9	42	(
ттк	206	жаркое по- домашнему (птица) (аллергики) (грудка птицы (филе), картфель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, вода питьевая)	200	9,3	13,6	25,3	282	C
	TTK № -394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (АЛЛЕРГИКИ) (яблоки, вода питьевая, сажар песок)	180	0,1	0,1	10,6	45	1,4
	TTK № -016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог, микронутриентами)	20	1,4	0,2	8,5	41	(
TTK	26	ПЕЧЕНЬЕ (АЛЛЕРГИКИ) (печенье овсяное)	40	3	3,9	29,8	167	(
Итого			490	14,8	20,4	78,1	577	1,4
Всего				39,3	43,1	194,3	1358	19,

Псвар

Тараканова. Т.А. /Рязанова. Е.Ю

Заведующий ГБДОУ № 107 \_\_\_/Доля Г.В./

### **МЕНЮ**

5 декабря 2025 г.

# Аллергики сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наи⊾енование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая	Вита-
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	цен- ность, ккал	мин С, мг
		Завтр	ак					
TTK	17	ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30					0
2008	189	КАША РИСОВАЯ С М/Р И САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ) (крупа рисовая, вода питьшая, соль йодированная, сахар песок, масло подсолнечное рафичированое)	200	2	5,2	26,2	159	- 0
ттк	35	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200		1 = 1	9,1	34	0
Итого			430	2	5,2	35,3	193	0
		II Завт	рак					
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	4					_
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированое, 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 рафинированое, вода питерая, соль йодированная, говядина б/к)	200	5,3	6	11,6	122	5,7
ттк	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (АЛЛЕРГИКИ) (грудка птицы (филе), лук эепчатый, морковь, соль йодированная, вода питьевая)	70	17,9	17,8	0,6	234	1
ттк	351	РАГУ ОВОЩ ПОЕ (АЛЛЕРГИКИ) (картофель, морковь, лук репчатый, тыква, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, вода питьевая)	150	2,1	5,1	12,6	106	11
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок в ассортименте 1л)	180	1	0,2	20	86	0
	TKNº- 016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный о Гог. микронутриентами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
Итого			320	21,1	21,1	33,1	407	1
		Уплотненный	Полдни	К				
	TTK № 298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (АЛЛЕРГИКИ) (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, вода питьевая)	200	10,4	14,3	26,5	251	0
	TTK № -394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (АЛЛЕРГИКИ) (яблоки, вода питьевая, сехар песок)	180	0,1	0,1	10,6	45	1,4
	TTK № -016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный о э́ог. микронутриентами)	20	1,4	0,2	8,5	41.	0
TTK	26	ПЕЧЕНЬЕ (АЛЛЕЭГИКИ) (печенье овсяное)	40	3	3,9	29,8	167	C
Итого			240	4,5	4,2	48,9	253	1,4
Всего				28	30,8	127,6	900	2,4

Повар

Тараканова. Т.А. /Рязанова. Е.Ю