

Согласовано

Заведующий
ГБДОУ № 107
/Доля Г.В./

МЕНЮ

1 декабря 2025 г.
Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной пшенич. муки высш. сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное нессленое)	40	3,1	3	15,4	75	0
ТТК	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,9	6,1	9,6	138	0
ТТК	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)	95	0,3	0,3	9,7	43	0
Итого			465	8,4	9,4	40,6	280	0
II Завтрак								
ТТК	435	КЕФИР С САХАРОМ (кефир 2,5 % жирности, сахар песок)	100	2,1	2,3	10,1	70	0
Итого			100	2,1	2,3	10,1	70	0
Обед								
ТТК	17	*ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	50	0,4		0,9	7	0
ТТК	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ (рыба филе в ассортименте, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное нессленое, вода питьевая, батон нарезной пшенич.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	60	5,4	9,6	8,6	96	0
ТТК	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, батон нарезной пшенич.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	180	2,8	5,2	16,4	103	0
ТТК	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (морковь, картофель, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, соль йодированная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт)	120	1,6	0,1	5,3	52	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 пшенич.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40	3	1,2	20,6	105	0
Итого			650	14,8	16,5	71,3	492	0
Уплотненный Полдник								
ТТК	282	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	180	8	7,5	10,4	145	0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,6	0,2	20	86	0
ТТК	016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
ТТК	26	ПЕЧЕНЬЕ (печенье овсяное)	40	3	3,9	29,8	167	0
Итого			390	13	11,8	68,7	439	0
Всего				38,3	40	190,7	1281	0

Повар

Тараканова. Т.А. /Рязанова. Е.Ю

Done

Тараканова. Т.А. /Рязанова. Е.Ю



МЕНЮ

3 декабря 2025 г.
Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименсвание блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высшего сорта, обогащенной микроэлементами)	30	3,2	4,1	7	62	0
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастеризованное 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	130	3,1	2,6	11,6	117	0
2012	10	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы, соль йодированная)	40	0,8	1,5	2	19	0
ТТК	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастеризованное 2,5% жирности, вода питьевая)	180	1,3	1,2	20	82	0
Итого			380	8,4	9,4	40,6	280	0
II Завтрак								
ТТК	435	КЕФИР С САХАРОМ (кефир 2,5 % жирности, сахар песок)	100	2,1	2,3	10,1	70	0
Итого			100	2,1	2,3	10,1	70	0
Обед								
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
ТТК	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), лавровый лист, сметана 15% жирности, бройлеры (цыплята) 1 категории)	180	3,3	3,7	2,5	78	0
ТТК	257	МЯСО ТУШЕНОЕ (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная)	60	5,9	7,4	4,5	81	0
ТТК	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высшего сорта, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	120	2,1	1,8	20,4	95	0
ТТК	042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,1	0,1	22,7	105	0
ТТК	016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
ТТК	012	БАТОН ОБОГАЩЕНный (батон нарезной пшеничной муки высшего сорта, обогащенной микроэлементами)	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			620	14,7	16,7	71,1	489	0
Уплотненный Полдник								
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 пастеризованное 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, ванилин)	130	4,2	8,3	21,6	175	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастеризованное 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 пшеничной муки высшего сорта, обогащенной микроэлементами)	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			425	12,6	14,2	60,9	420	9,5
Всего				37,8	42,6	182,7	1259	9,5



Согласовано

Заведующий

ГБДОУ № 107

 /Доля Г.В./

МЕНЮ
4 декабря 2025 г.
Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
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 ОВСЯНАЯ "ГЕ"ЖУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	1,5	2,1	7,3	91	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
2012	9.1.2.6	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	95	0,3	0,3	9,7	43	0
Итого			455	8,4	9,4	40,6	280	0
II Завтрак								
ТТК	435	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ (йогурт 2,5 % жирности)	100	2,1	2,3	10,1	70	0
Итого			100	2,1	2,3	10,1	70	0
Обед								
ТТК	17	*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленные)	50	0,4		0,9	7	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	228	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (рыба филе в ассортименте, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, сухари панировочные, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	60	3,4	7,3	26,5	180	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
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			630	14,8	16,5	71,3	492	0
Уплотненный Полдник								
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	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	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	451	ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сухие, вода питьевая, джем, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.))	50	3	0,7	19,2	38	0
Итого			450	12,6	14,1	60,9	420	0
Всего				37,9	42,3	182,9	1262	0

Повар



Тараканова. Т.А. /Рязанова. Е.Ю

Done

МЕИЮ

5 декабря 2025 г.

Ясли 12 часов

Завтрак

II Завтрак

ТТК	435	КЕФИР С САХАРОМ (кефир 2,5 % жирности, сахар песок)	100	2,1	2,3	10,1	70	0
Итого			100	2,1	2,3	10,1	70	0

Обед

2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	40	0,6	2,1	3,3	37	0
ТТК	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, говядина б/к яйца куриные (шт.))	180	2,2	3,9	6,6	68	0
ТТК	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (грудка птицы (филе), яйца куриные (шт.), соль йодированная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт)	60	5,2	6,1	6	88	0
ТТК	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) (картофель, морковь, лук репчатый, тыква, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, томатная паста)	120	1,7	4,3	10,5	89	7,4
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок в ассортименте 0,2)	180	0,5		29,7	122	10,8
ТТК	012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40	3	1,2	20,6	105	0
ТТК	016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
Итого			640	14,6	17,8	85,2	550	18,2

Уплотненный Полдник

ТТК	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	180	6,8	10,4	9,1	131	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	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная высш.сор.-, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (ш.т.), соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сушеные, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	50	4,2	3,3	32,3	160	0
Итого			430	12,6	14,1	60,9	420	0
Всего				37,7	43,6	196,8	1320	18,2

Повар

Тараканова. Т.А. /Рязанова. Е.Ю