

Согласовано

Заведующий
ГБДОУ № 110 дет.сад
/М.Б. Елизарова/

МЕНЮ

20 октября 2026 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
2008	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
2008	ТТК№ -40	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			360	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								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	40	0,6	2,1	3,3	37	0
2008	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)	180	2,7	2	6,5	78	0
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, соль йодированная, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, вода питьевая)	60	5,5	7,7	13,5	96	10,2
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	120	2,8	3,7	18	98	0
2008	ТТК№ -394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,2	0,2	11	88	0
2022	-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			620	14,7	16,5	71,1	490	10,2
Уплотненный Полдник								
2008	ТТК№ -224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) (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 КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,5	4,8	9	102	0
ТТК	012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,5	0,6	10,3	52	0
2012	9.1.5.2	БАНАН СВЕЖИЙ (банан)	95	1,4	0,4	20	91	0
Итого			425	12,6	14,1	60,9	420	0
Всего				37,8	42,3	182,7	1260	10,2

Повар

Мигунова Е.Б.

МЕНЮ

20 октября 2026 г.

Сад 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
2008	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	4,8	5,5	20,2	171	0
2008	ТТК№ -40	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	11,4	12,5	43,8	317	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								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	50	0,8	2,9	4	46	0
2008	ТТК№ -100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, макаронные изделия (вермишель), морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), лавровый лист, бройлеры (цыплята) 1 категории)	200	4,5	3,5	12,1	110	0
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, соль йодированная, томатная паста, масло сладко- сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, вода питьевая)	80	11,6	8,7	2,2	152	8,8
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	130	3	4	24,9	138	0
2008	ТТК№ -394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,2	0,2	11	88	0
2022	ТК№- 16	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
Итого			700	24,3	20,2	81,5	668	8,8
Уплотненный Полдник								
2008	ТТК№ -224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) (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)	160	7,1	11,6	36,9	279	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (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
2012	9.1.5.2	БАНАН СВЕЖИЙ (банан)	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого			480	16,2	18	78,3	540	10
Всего				54,6	53,7	216,6	1615	18,8

Повар

Мигунова Е.Б.