Бойцова Наталья Владимировна

Подписано цифровой подписью: Бойцова Наталья Владимировна
Дата: 2026.10.29 14:39:49 +03'00'

Заведующая
ГБОУ № 108/3
/Бойцова Н.В/

МЕНЮ

29 октября 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		
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
2008	ТТК№ -189	КАША ОВСЯНАЯ " ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,6	6,2	23,2	208	0
2008	ТТК№ -28	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	1,3	1,2	20	82	0
Итого			410	9,1	11,5	50,2	352	0
II Завтрак								
2008	ТТК№ -435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	100	2,7	3	13	90	0,5
Итого			100	2,7	3	13	90	0,5
Обед								
2012	ТК№-15	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	50	0,3		1,3	7	2,5
2008	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)	200	1,9	4,5	9,1	87	6,46
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (рыба филе в ассортименте, батон нарезной пшен.мука высш сорт обог микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	70	8,7	3,9	9,1	106	0,4
2012	ТТК№ -344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) (картофель, морковь, лук репчатый, кабачок, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, томатная паста)	150	2,1	4,8	13,6	107	10,5
2008	ТТК№ -35	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		5,9	24	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)	40	3	1,2	20,6	105	0
Итого			730	18,8	14,7	76,6	518	19,86
Уплотненный Полдник								
2016	ТТК№ -292	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(ПТИЦА) (грудка птицы (филе), картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, вода питьевая)	200	9,3	13,5	25,3	285	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
2008	ТТК№ -451	ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сушеные, вода питьевая, джем)	75	6,1	4,4	34,5	132	0
Итого			475	17	18,3	79,3	546	0
Всего				47,6	47,5	219,1	1506	20,36