Бойцова Наталья Владимировна

Подписано цифровой подписью: Бойцова Наталья Владимировна
Дата: 2026.10.29 14:39:34 +03'00'

Заведующая
ГБОУ № 108/3
/Бойцова Н.В

МЕНЮ

29 октября 2026 г.

Ясли 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)	150	2,1	3,6	11,6	128	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			**360**	**6,6**	**8,9**	**38,6**	**272**	**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)	40	0,3		1	6	2
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)	180	2,8	4,2	6,7	75	0
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)	60	5,1	7,8	11,4	123	1,2
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)	120	1,5	2,9	9,5	71	7,4
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)	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			**640**	**14**	**15,8**	**61,8**	**433**	**10,6**
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)	160	7,2	10,8	19	220	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)	50	4,9	3,6	24,5	87	0
Итого			**410**	**13,7**	**14,8**	**63**	**436**	**0**
Всего				**37**	**42,5**	**176,4**	**1231**	**11,1**