

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
/ФРОЛОВА И.А./

МЕНЮ

1 октября 2026 г.

Сад 24 часа

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	3,11	1,17	36,75	167,61	9,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	8,53	10,01	31,53	251,38	0,88
	TKN028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,61	3,84	13,89	109,65	0,82
Итого			430	16,25	15,02	82,17	528,64	10,70
II Завтрак								
	TKN020	БАНАН СВЕЖИЙ	82	1,23	0,41	17,22	78,72	8,20
Итого			82	1,23	0,41	17,22	78,72	8,20
Обед								
	TKN017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	65	0,56	0,07	1,18	9,05	3,48
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	7,03	9,81	12,64	175,36	9,80
2008	228	РЫБА ОТВАРНАЯ	70	20,31	0,78	0,76	90,74	0,83
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,42	5,32	21,40	147,54	10,18
	TKN038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/8	0,18	0,01	6,10	26,57	1,38
	TK №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,48	0,33	15,90	76,49	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,08	0,48	7,68	39,30	0,00
Итого			738	35,06	16,80	65,66	565,05	25,67
Полдник								
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	90	6,08	6,25	29,51	198,79	8,52
2008	442	СОК	170	0,85	0,00	21,70	93,96	6,83
Итого			260	6,93	6,25	51,21	292,75	15,35
Ужин								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	220	19,50	15,59	18,73	294,98	30,38
	TKN036	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,17	0,14	9,94	42,29	0,90
	TK №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,20	0,16	7,68	36,97	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,59	0,62	10,92	55,68	0,00
Итого			439	22,46	16,51	47,27	429,92	31,28
Ужин 2								
2008	435	БИОКЕФИР	150	3,12	2,50	6,00	46,50	1,05
Итого			150	3,12	2,50	6,00	46,50	1,05
Всего				85,05	57,49	269,53	1 941,58	92,25

Ответственная по питанию

Толмачева А.А.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №3

/ФРОЛОВА И.А./

МЕНЮ

1 октября 2026 г.

Ясли 24 часа

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	2,59	0,99	28,07	129,93	6,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	7,47	9,35	27,24	223,93	0,82
	ТК№02 8	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,28	3,56	12,54	100,31	0,76
Итого			340	14,34	13,90	67,85	454,17	7,58
II Завтрак								
	ТК№00 6	БАНАН СВЕЖИЙ	70	1,08	0,36	15,12	69,12	7,20
Итого			70	1,08	0,36	15,12	69,12	7,20
Обед								
	ТК№00 9	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,44	0,06	0,94	7,15	2,75
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	6,02	8,83	11,61	157,32	8,54
2008	228	РЫБА ОТВАРНАЯ	60	12,14	0,47	1,00	56,57	0,72
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,68	5,01	17,01	124,07	8,13
	ТК№024	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/6	0,12	0,01	5,15	22,14	0,97
	ТК№003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,67	0,20	10,67	51,67	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			591	24,17	15,08	54,08	458,22	21,11
Полдник								
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	60	5,79	8,50	22,06	188,05	6,72
2008	442	СОК	150	0,75	0,00	19,05	82,50	6,00
Итого			210	6,54	8,50	41,11	270,55	12,72
Ужин								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	190	16,00	13,08	15,10	243,51	26,18
	ТК№036	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,17	0,14	9,34	39,87	0,90
	ТК№016	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,02	0,12	6,36	30,60	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	11,00	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			370	28,19	13,84	38,50	353,28	27,08
Ужин 2								
2008	435	БИОКЕФИР	150	4,50	2,50	6,00	46,50	1,05
Итого			150	4,50	2,50	6,00	46,50	1,05
Всего				78,82	54,18	222,66	1 651,84	76,74

Ответственная по питанию

Толмачева А.А.