

Утверждаю

Заведующий
ЛБДЛУ №3
/ФРОЛОВА И.А./

МЕНИЮ

2 сентября 2026 г.

Если 24 часа

Сбор- ник рецен- тип	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Бита- С, Мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		

2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,33	4,24	19,70	139,05	0,07
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	5,05	7,20	20,97	168,98	0,65
	6	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	3,59	3,04	10,80	85,64	0,66
Итого				340	13,97	14,48	51,47	393,67

II Завтрак

	TKN005	ЙОГУРТ	100	3,73	3,33	6,01	75,35	0,93
Итого				100	3,73	3,33	6,01	75,35

Обед

	TKN01	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	51	0,41	0,05	1,28	7,16	5,11
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,13	5,08	12,16	113,19	6,97
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	70	16,97	9,40	3,52	185,95	13,42
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ	130	2,32	5,74	12,41	115,75	10,47
2024	3	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	150	0,12	0,09	28,96	113,28	0,36
	TKN01	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,43	0,32	15,54	74,79	0,00
	TKN01	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,45	7,73	39,30	0,00
Итого				618	27,51	21,13	81,60	649,42

Полдник

2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	21,77	14,89	20,24	305,78	0,22
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,89	1,97	5,53	43,50	0,13
2008	435	КЕФИР	167	4,83	4,17	6,67	88,33	1,17
Итого				327	27,49	21,03	32,44	437,61

Ужин

	TKN058	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	60	17,85	8,88	5,87	174,67	0,61
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,58	4,52	20,79	134,31	10,50
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
	TKN00	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	TKN00	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого				370	22,63	14,02	45,80	399,83

Ужин 2

2008	435	ПРЖЕНКА	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,60
Итого				200	5,80	5,00	8,40	108,00
Всего					101,13	78,99	225,72	2 063,88

Толмачева А.А.

Ответственная по питанию

Заведующий
ГБДОУ №3
/ФРОЛОВА И.А./

МЕНЮ
2 сентября 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,21	5,36	19,70	152,81	0,10
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,17	7,52	27,17	201,04	0,70
	TKN№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,89	3,29	12,13	94,51	0,72
Итого			430	16,27	16,17	59,00	448,36	1,52
II Завтрак								
	TKN№005	ЙОГУРТ	100	3,73	3,33	6,01	75,35	0,93
Итого			100	3,73	3,33	6,01	75,35	0,93
Обед								
	TKN№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,74	9,76	6,97
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,31	5,40	13,20	122,08	7,42
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	90	21,44	10,95	3,67	223,32	16,55
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,68	5,78	14,35	125,39	12,47
2024	3	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,15	0,11	38,09	149,12	0,46
	TK №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,29	0,30	14,66	70,54	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,08	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			746	32,51	23,11	93,41	739,51	43,87
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	28,07	20,07	24,36	395,58	0,30
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,27	2,89	7,41	60,93	0,18
2008	435	КЕФИР	190	5,68	4,90	7,84	103,89	0,56
Итого			410	35,02	27,86	39,61	560,40	1,04
Ужин								
	TKN№058	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	60	13,03	6,64	4,29	129,09	0,52
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,90	4,58	23,43	146,76	11,83
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	5,57	22,70	0,02
	TKN№00 3	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,18	0,16	7,54	36,26	0,00
	TKN№00 4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,54	0,60	10,57	53,86	0,00
Итого			429	18,75	11,98	51,40	388,67	12,37
Ужин 2								
2008	435	РЯЖЕНКА	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,60
Итого			200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,60
Всего				112,08	87,45	257,83	2 320,29	60,33

Ответственная по питанию

Толмачева А.А