Утверждаю



Заведующий
ГБДОУ №3
/ФРОЛОВА И.А./

МЕНЮ

2 ноября 2026 г.

Ясли 24 часа

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	35	2,53	5,10	17,17	124,73	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	7,21	8,55	26,15	211,36	0,92
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/6	0,12	0,01	5,15	22,14	0,97
Итого			**341**	**9,86**	**13,66**	**48,47**	**358,23**	**1,89**
II Завтрак								
	ТК№010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	111	0,45	0,45	10,92	52,39	11,15
Итого			**111**	**0,45**	**0,45**	**10,92**	**52,39**	**11,15**
Обед								
	ТК№009	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10	5,83	7,01	10,12	126,58	4,16
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	10,20	8,32	3,54	129,75	0,32
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,66	4,97	15,89	119,43	7,19
		СОК	140	0,68	0,00	17,25	74,69	2,24
	ТК№007	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,13	0,25	10,63	51,00	0,00
	ТК№012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,45	7,73	39,30	0,00
Итого			**580**	**22,03**	**21,05**	**66,01**	**547,25**	**16,41**
Полдник								
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	6,46	6,90	26,71	195,06	0,15
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4,69	4,04	7,76	87,30	0,87
Итого			**210**	**11,15**	**10,94**	**34,47**	**282,36**	**1,02**
Ужин								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	10,23	11,73	29,96	266,31	0,92
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
	ТК№007	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,68	0,15	6,38	30,60	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			**340**	**12,11**	**12,38**	**49,08**	**356,76**	**0,94**
Ужин 2								
2008	435	КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05
Итого			**150**	**4,35**	**3,75**	**6,00**	**79,50**	**1,05**
Всего				**59,95**	**62,23**	**214,95**	**1 676,49**	**32,46**

Ответственная по питанию _____ Толмачева А.А

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
/ФРОЛОВА И.А./

МЕНЮ

2 ноября 2026 г.

Сад 24 часа

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	40	2,68	5,16	18,23	130,11	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	8,69	9,00	33,29	249,93	0,99
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0,15	0,01	5,98	25,84	1,28
Итого			**426**	**11,52**	**14,17**	**57,50**	**405,88**	**2,27**
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,48	0,48	11,74	56,31	11,98
Итого			**120**	**0,48**	**0,48**	**11,74**	**56,31**	**11,98**
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	65	0,52	0,07	1,11	8,50	3,27
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	6,23	6,54	12,32	133,00	4,15
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	13,11	9,07	3,99	149,66	0,44
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,44	5,25	20,42	143,40	9,15
		СОК	160	0,78	0,00	19,71	85,36	2,56
	ТК №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,29	0,30	14,67	70,60	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,45	7,73	39,30	0,00
Итого			**710**	**27,50**	**21,68**	**79,95**	**629,82**	**19,57**
Полдник								
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	7,21	7,58	27,16	206,32	0,20
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,86	5,05	9,70	109,13	1,08
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
Итого			**250**	**13,07**	**12,63**	**36,86**	**315,45**	**1,28**
Ужин								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	14,15	15,93	37,41	349,52	1,19
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,25	25,39	0,02
	ТК №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,20	0,16	7,68	36,97	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,59	0,62	10,92	55,68	0,00
Итого			**419**	**17,04**	**16,71**	**62,26**	**467,56**	**1,21**
Ужин 2								
2008	435	КЕФИР	180	5,26	4,53	7,25	96,06	1,27
Итого			**180**	**5,26**	**4,53**	**7,25**	**96,06**	**1,27**
Всего				**74,87**	**70,20**	**255,56**	**1 971,08**	**37,58**

Ответственная по питанию _____ Толмачева А.А