Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
ФРОЛОВА И.А./

МЕНЮ

3 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,93	4,15	16,45	123,55	0,08
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,53	6,98	26,94	193,71	0,77
	ТК№026	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	4,24	3,59	12,86	101,70	0,79
Итого			**340**	**14,70**	**14,72**	**56,25**	**418,96**	**1,64**
II Завтрак								
	ТК№006	БАНАН СВЕЖИЙ	75	1,17	0,39	16,38	74,88	7,80
Итого			**75**	**1,17**	**0,39**	**16,38**	**74,88**	**7,80**
Обед								
	ТК№001	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	45	0,50	0,09	1,73	10,93	11,38
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	4,42	4,54	14,82	117,97	5,09
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	19,20	7,73	19,07	242,90	13,96
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,73	0,30	16,12	83,83	88,00
	ТК№016	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,38	0,32	15,26	73,43	0,00
	ТК№012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,20	0,46	8,22	41,92	0,00
Итого			**566**	**28,43**	**13,44**	**75,22**	**570,98**	**118,43**
Полдник								
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	6,48	7,78	32,15	224,70	0,27
2008	442	СОК	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			**210**	**6,48**	**7,78**	**32,15**	**224,70**	**0,27**
Ужин								
	ТК№005	ЙОГУРТ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	150	0,29	0,07	9,90	43,01	8,04
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			**305**	**9,09**	**7,57**	**22,40**	**199,71**	**8,34**
Ужин 2								
2008	435	РЯЖЕНКА	160	4,64	4,00	6,72	86,40	0,48
Итого			**160**	**4,64**	**4,00**	**6,72**	**86,40**	**0,48**
Всего				**64,51**	**47,90**	**209,12**	**1 575,63**	**136,96**

Ответственная по питанию _____ Толмачева А.А

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
/ФРОЛОВА И.А./

МЕНЮ

3 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	8,08	6,48	29,30	208,89	0,11
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,50	7,34	33,58	227,41	0,82
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4,54	3,85	13,36	107,29	0,84
Итого			**430**	**19,12**	**17,67**	**76,24**	**543,59**	**1,77**
II Завтрак								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	85	1,31	0,44	18,27	83,52	8,70
Итого			**85**	**1,31**	**0,44**	**18,27**	**83,52**	**8,70**
Обед								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	55	0,64	0,12	2,22	14,02	14,60
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	5,32	5,00	19,30	143,56	6,99
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	23,22	8,97	25,45	299,07	16,34
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,82	0,34	18,82	97,25	100,00
	ТК №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,69	0,36	17,24	82,94	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,08	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			**702**	**33,77**	**15,29**	**90,73**	**676,14**	**137,93**
Полдник								
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	90	7,50	6,67	41,73	257,13	0,30
2008	442	СОК	175	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			**265**	**7,50**	**6,67**	**41,73**	**257,13**	**0,30**
Ужин								
	ТК№005	ЙОГУРТ	100	2,98	2,66	4,79	60,04	0,74
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	0,00	0,30	63,00	0,00
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,29	0,07	12,31	52,68	8,04
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,59	0,62	10,92	55,68	0,00
Итого			**341**	**9,76**	**3,35**	**28,32**	**231,40**	**8,78**
Ужин 2								
2008	435	РЯЖЕНКА	190	5,58	4,81	8,09	103,95	0,58
Итого			**190**	**5,58**	**4,81**	**8,09**	**103,95**	**0,58**
Всего				**77,04**	**48,23**	**263,38**	**1 895,73**	**158,06**

Ответственная по питанию _____ Толмачева А.А