

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №3

/ФРОЛОВА И.А./

# МЕНЮ

4 сентября 2026 г.

Сад 24 часа



| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                        | Выход     | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------|-----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                           |           | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                           |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                        | 50        | 4,39              | 5,82    | 29,95            | 189,84                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 189                 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200       | 5,95              | 7,75    | 31,57            | 220,75                                   | 0,74                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ                             | 180       | 0,08              | 0,00    | 5,88             | 23,85                                    | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                           | 430       | 10,42             | 13,57   | 67,40            | 434,44                                   | 0,76                  |
| II Завтрак                    |                     |                                           |           |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК№05<br>2          | МАНДАРИН СВЕЖИЙ                           | 109       | 0,87              | 0,22    | 8,17             | 41,41                                    | 41,41                 |
| Итого                         |                     |                                           | 109       | 0,87              | 0,22    | 8,17             | 41,41                                    | 41,41                 |
| Обед                          |                     |                                           |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 213                 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                              | 20        | 3,15              | 2,85    | 0,17             | 38,98                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 33                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                           | 70        | 1,10              | 3,16    | 6,46             | 58,56                                    | 3,02                  |
| 2012                          | 73                  | РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И<br>СМЕТАНОЙ      | 200/10/10 | 5,76              | 10,23   | 12,77            | 175,92                                   | 6,34                  |
| 2012                          | 310                 | СУФЛЕ КУРИНОЕ                             | 70        | 12,11             | 13,89   | 3,67             | 188,13                                   | 0,58                  |
| 2012                          | 205                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ   | 150       | 6,96              | 3,73    | 44,49            | 239,49                                   | 0,00                  |
|                               | ТК№045              | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                           | 180       | 0,41              | 0,09    | 17,32            | 72,43                                    | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ                          | 38        | 2,53              | 0,34    | 16,19            | 77,88                                    | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№004          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                         | 15        | 1,14              | 0,45    | 7,74             | 39,30                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                           | 763       | 33,16             | 34,74   | 108,81           | 890,69                                   | 9,94                  |
| Полдник                       |                     |                                           |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 464                 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                        | 70        | 5,47              | 5,22    | 35,43            | 210,23                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 436                 | НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ                      | 180       | 0,38              | 0,09    | 14,00            | 60,49                                    | 10,42                 |
| 2014                          | 266                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                 | 180       | 0,19              | 0,00    | 10,09            | 41,11                                    | 0,04                  |
| Итого                         |                     |                                           | 250       | 5,85              | 5,31    | 49,43            | 270,72                                   | 10,42                 |
| Ужин                          |                     |                                           |           |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК№015              | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                             | 50        | 0,40              | 0,05    | 1,25             | 7,01                                     | 5,00                  |
| 2012                          | 276                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                       | 180       | 20,11             | 17,67   | 21,60            | 325,86                                   | 10,74                 |
|                               | ТК№044              | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                          | 180       | 0,62              | 0,04    | 11,41            | 49,01                                    | 0,20                  |
|                               | ТК<br>№016          | ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ                          | 18        | 1,18              | 0,16    | 7,54             | 36,26                                    | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№021          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                         | 21        | 1,54              | 0,60    | 10,57            | 53,86                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                           | 449       | 23,85             | 18,52   | 52,37            | 472,00                                   | 15,94                 |
| Ужин 2                        |                     |                                           |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 435                 | РЯЖЕНКА                                   | 150       | 4,35              | 3,75    | 6,30             | 81,00                                    | 0,45                  |
| Итого                         |                     |                                           | 150       | 4,35              | 3,75    | 6,30             | 81,00                                    | 0,45                  |
| Всего                         |                     |                                           |           | 78,50             | 76,11   | 292,48           | 2 190,26                                 | 78,92                 |

Ответственная по питанию

Толмачева А.А.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №3

ФРОЛОВА И.А./

**МЕНЮ**

4 сентября 2026 г.

Если 24 часа

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                        | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                           |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                        | 40       | 3,78              | 5,58    | 25,74            | 168,40                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 189                 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150      | 5,09              | 7,39    | 25,22            | 188,55                                   | 0,68                  |
|                               | ТК№035              | ЧАЙ С САХАРОМ                             | 150      | 0,00              | 0,00    | 5,83             | 23,33                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                           | 340      | 8,87              | 12,97   | 56,79            | 380,28                                   | 0,68                  |
| II Завтрак                    |                     |                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК№05<br>2          | МАНДАРИН СВЕЖИЙ                           | 95       | 0,77              | 0,19    | 7,22             | 36,56                                    | 36,56                 |
| Итого                         |                     |                                           | 95       | 0,77              | 0,19    | 7,22             | 36,56                                    | 36,56                 |
| Обед                          |                     |                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 213                 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                              | 20       | 3,30              | 2,99    | 0,18             | 40,83                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 33                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                           | 50       | 0,81              | 3,39    | 4,78             | 52,77                                    | 2,24                  |
| 2012                          | 73                  | РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И<br>СМЕТАНОЙ      | 150/10/5 | 5,43              | 6,41    | 10,24            | 126,11                                   | 5,62                  |
| 2012                          | 310                 | СУФЛЕ КУРИНОЕ                             | 50       | 9,75              | 12,17   | 2,37             | 157,93                                   | 0,46                  |
| 2012                          | 205                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ   | 120      | 6,97              | 4,83    | 44,50            | 249,39                                   | 0,00                  |
|                               | ТК№033              | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                           | 150      | 0,30              | 0,02    | 20,80            | 85,00                                    | 0,00                  |
|                               | ТК№003              | ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ                          | 35       | 2,33              | 0,28    | 14,93            | 72,33                                    | 0,00                  |
|                               | ТК№004              | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                         | 15       | 1,10              | 0,50    | 7,70             | 39,30                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                           | 605      | 29,99             | 30,59   | 105,50           | 823,66                                   | 8,32                  |
| Полдник                       |                     |                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 464                 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                        | 60       | 5,04              | 4,21    | 32,02            | 185,89                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 436                 | НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ                      | 150      | 0,31              | 0,07    | 10,87            | 47,16                                    | 8,58                  |
| Итого                         |                     |                                           | 210      | 5,35              | 4,28    | 42,89            | 233,05                                   | 8,58                  |
| Ужин                          |                     |                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК№011              | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                             | 45       | 0,36              | 0,04    | 1,11             | 6,24                                     | 4,45                  |
| 2012                          | 276                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                       | 160      | 17,77             | 17,59   | 19,64            | 307,86                                   | 9,74                  |
|                               | ТК№044              | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                          | 150      | 1,51              | 0,09    | 19,68            | 86,86                                    | 0,48                  |
|                               | ТК№016              | ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ                          | 15       | 1,02              | 0,12    | 6,36             | 30,60                                    | 0,00                  |
|                               | ТК№00<br>4          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                         | 15       | 1,10              | 0,50    | 7,70             | 39,30                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                           | 385      | 21,76             | 18,34   | 54,49            | 470,86                                   | 14,67                 |
| Ужин 2                        |                     |                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 435                 | РЯЖЕНКА                                   | 150      | 4,35              | 3,75    | 6,30             | 81,00                                    | 0,45                  |
| Итого                         |                     |                                           | 150      | 4,35              | 3,75    | 6,30             | 81,00                                    | 0,45                  |
| Всего                         |                     |                                           |          | 71,09             | 70,12   | 273,19           | 2 025,41                                 | 69,26                 |

Ответственная по питанию

Толмачева А.А.