Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
/ФРОЛОВА И.А./

МЕНЮ

5 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	30	1,97	4,05	13,39	98,04	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	5,78	6,95	23,69	180,82	0,77
	ТК№029	КАКАО С МОЛОКОМ	160	4,63	3,88	12,89	106,35	0,77
Итого			**340**	**12,38**	**14,88**	**49,97**	**385,21**	**1,54**
II Завтрак								
	ТК№052	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	70	0,59	0,15	5,55	28,12	28,12
Итого			**70**	**0,59**	**0,15**	**5,55**	**28,12**	**28,12**
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,64	4,12	4,68	58,47	4,64
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	5,46	6,06	9,56	116,80	6,44
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	10,28	5,07	5,39	108,26	0,31
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	1,40	0,96	6,87	44,92	5,23
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/6	0,13	0,01	6,14	26,16	0,98
	ТК№003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,46	0,19	9,33	44,87	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,20	0,46	8,22	41,92	0,00
Итого			**586**	**20,57**	**16,87**	**50,19**	**441,40**	**17,60**
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23,97	16,95	21,25	337,81	0,25
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,78	2,12	6,18	46,95	0,10
2008	435	РЯЖЕНКА	180	5,39	4,65	7,81	100,44	0,56
Итого			**340**	**30,14**	**23,72**	**35,24**	**485,20**	**0,91**
Ужин								
	ТК№005	ЙОГУРТ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,56	15,54	18,13	282,61	9,02
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,28	0,06	12,82	53,43	0,00
	ТК№003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			**430**	**22,74**	**18,72**	**49,55**	**462,84**	**9,32**
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				**90,77**	**78,09**	**196,50**	**1 882,27**	**58,54**

Ответственная по питанию _____ Толмачева А.А

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
_____/ФРОЛОВА И.А./

МЕНЮ

5 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	2,71	5,16	18,37	130,85	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,99	8,10	29,39	218,52	0,82
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	190	4,93	4,14	13,39	111,94	0,82
Итого			**430**	**14,63**	**17,40**	**61,15**	**461,31**	**1,64**
II Завтрак								
	ТК№052	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	86	0,69	0,17	6,47	32,81	32,81
Итого			**86**	**0,69**	**0,17**	**6,47**	**32,81**	**32,81**
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,89	6,31	6,57	86,66	4,29
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	6,14	7,73	9,69	136,11	7,05
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	12,80	5,99	6,83	132,05	0,43
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,15	1,46	8,77	61,79	7,32
2012	392	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0,15	0,01	6,18	26,57	1,14
	ТК №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,07	0,28	13,28	63,91	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,15	0,45	7,75	39,60	0,00
Итого			**718**	**25,35**	**22,23**	**59,07**	**546,69**	**20,23**
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	32,18	21,39	25,39	429,08	0,34
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	8,50	6,23	38,42	243,32	0,00
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,07	3,17	6,65	59,44	0,16
2012	401	РЯЖЕНКА	210	6,74	5,81	9,77	125,55	0,70
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
Итого			**430**	**39,99**	**30,37**	**41,81**	**614,07**	**1,20**
Ужин								
	ТК№005	ЙОГУРТ	100	2,98	2,66	4,79	60,04	0,74
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	20,80	18,08	21,27	331,05	10,57
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,42	0,09	17,41	72,88	0,00
		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			**499**	**26,99**	**21,61**	**62,07**	**556,62**	**11,31**
Ужин 2								
2008	435	КЕФИР	181	5,26	4,53	7,25	96,06	1,27
Итого			**181**	**5,26**	**4,53**	**7,25**	**96,06**	**1,27**
Всего				**112,91**	**96,31**	**237,82**	**2 307,56**	**68,46**

Ответственная по питанию _____ Толмачева А.А