Утверждаю

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

МЕНЮ

6 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	5,31	4,55	17,13	131,45	0,08
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	6,49	7,07	24,89	190,16	0,87
	ТК№026	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	4,11	3,47	13,26	101,69	0,75
Итого			**340**	**15,91**	**15,09**	**55,28**	**423,30**	**1,70**
II Завтрак								
	ТК№002	ГРУША СВЕЖАЯ	90	0,36	0,27	9,27	42,30	4,50
Итого			**90**	**0,36**	**0,27**	**9,27**	**42,30**	**4,50**
Обед								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	3,30	2,99	0,18	40,83	0,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,70	3,38	4,09	49,52	1,92
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	6,71	8,05	10,96	143,34	7,18
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	15,70	13,90	25,45	289,81	11,70
	ТК№031	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	1,01	0,06	16,34	70,81	0,32
	ТК№016	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,77	0,23	11,30	54,39	0,00
	ТК№021	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1,25	0,48	8,57	43,67	0,00
Итого			**579**	**30,44**	**29,09**	**76,89**	**692,37**	**21,12**
Полдник								
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	8,34	6,30	24,28	187,72	0,04
2008	442	СОК	130	0,65	0,00	16,51	71,50	5,20
Итого			**180**	**8,99**	**6,30**	**40,79**	**259,22**	**5,24**
Ужин								
	ТК№001	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	45	0,54	0,10	1,88	11,88	12,37
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	170	10,32	8,22	43,54	289,84	0,26
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/6	0,15	0,01	5,21	22,53	0,98
	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			**401**	**13,11**	**8,95**	**64,73**	**394,55**	**13,61**
Ужин 2								
2008	435	БИОКЕФИР	150	5,10	3,75	8,25	91,50	1,05
Итого			**150**	**5,10**	**3,75**	**8,25**	**91,50**	**1,05**
Всего				**73,91**	**63,45**	**255,21**	**1 903,24**	**47,22**

Ответственная по питанию _____ Толмачева А.А

Утверждаю

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

МЕНЮ

6 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	8,44	6,61	31,91	221,96	0,11
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	200	8,96	9,94	37,25	275,69	1,16
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4,45	3,77	13,46	106,60	0,83
Итого			**430**	**21,85**	**20,32**	**82,62**	**604,25**	**2,10**
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,41	0,30	10,43	47,59	5,06
Итого			**100**	**0,41**	**0,30**	**10,43**	**47,59**	**5,06**
Обед								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	3,72	3,37	0,20	45,98	0,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,88	3,29	5,18	53,78	2,43
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	10,80	9,83	12,23	180,62	6,96
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	20,55	22,09	29,20	397,94	12,85
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1,26	0,08	18,02	78,83	0,40
	ТК №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,68	0,36	17,13	82,43	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			**735**	**40,99**	**39,52**	**89,66**	**878,88**	**22,64**
Полдник								
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	8,82	7,64	30,49	226,49	0,04
2008	442	СОК	150	0,75	0,00	19,10	82,73	6,02
Итого			**220**	**9,57**	**7,64**	**49,59**	**309,22**	**6,06**
Ужин								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	49	0,54	0,10	1,88	11,88	12,37
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	190	10,71	11,83	39,03	305,82	0,26
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/9	0,18	0,01	6,39	27,92	1,51
	ТК №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,18	0,16	7,54	36,26	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,54	0,60	10,57	53,86	0,00
Итого			**467**	**14,15**	**12,70**	**65,41**	**435,74**	**14,14**
Ужин 2								
2008	435	БИОКЕФИР	178	6,04	4,44	9,78	108,44	1,24
Итого			**178**	**6,04**	**4,44**	**9,78**	**108,44**	**1,24**
Всего				**93,01**	**84,92**	**307,49**	**2 384,12**	**51,24**

Ответственная по питанию _____ Толмачева А.А