Утверждаю

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

МЕНЮ

9 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,62	0,60	24,86	109,20	8,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,27	6,66	26,67	192,66	0,74
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,37	3,47	14,86	109,15	0,74
Итого			**330**	**12,26**	**10,73**	**66,39**	**411,01**	**9,48**
II Завтрак								
2008	442	СОК	167	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			**167**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
Обед								
	ТК№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	49	0,40	0,05	1,24	6,93	4,95
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	5,43	4,02	20,31	139,21	2,96
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	70	9,63	4,62	3,45	93,76	0,19
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	2,92	3,46	11,49	89,58	10,24
	ТК№025	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,10	0,10	19,70	80,70	0,80
	ТК№003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,33	0,16	8,53	41,33	0,00
Итого			**569**	**19,81**	**12,41**	**64,72**	**451,51**	**19,14**
Полдник								
	ТК№005	ЙОГУРТ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
	ТК№008	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,28	3,00	25,95	87,30	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150/1	0,07	0,00	6,59	26,61	0,01
Итого			**281**	**5,15**	**5,50**	**37,04**	**170,41**	**0,31**
Ужин								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	44	0,49	0,09	1,69	10,69	11,14
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	12,66	14,26	5,66	201,21	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	3,78	5,73	19,11	144,03	8,09
	ТК№051	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,17	0,14	9,34	39,87	0,90
	ТК№021	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,08	0,48	7,68	30,30	0,00
Итого			**399**	**18,18**	**20,70**	**43,48**	**426,10**	**20,13**
Ужин 2								
2008	435	БИОКЕФИР	150	4,50	2,50	6,00	46,50	1,05
Итого			**150**	**4,50**	**2,50**	**6,00**	**46,50**	**1,05**
Всего				**59,90**	**51,84**	**217,63**	**1 505,53**	**50,11**

Ответственная по питанию _____ Толмачева А.А

Утверждаю

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

МЕНЮ

9 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,46	0,53	27,77	118,84	10,36
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	8,04	8,83	32,93	244,41	0,87
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,91	4,04	14,67	115,90	0,87
Итого			**410**	**14,41**	**13,40**	**75,37**	**479,15**	**12,10**
II Завтрак								
2008	442	СОК	159	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			**159**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	84	0,67	0,08	2,10	11,76	8,40
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	6,09	3,95	22,80	151,28	3,32
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	80	10,61	3,98	5,07	98,29	0,23
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	220	3,58	3,51	14,44	104,66	11,76
	ТК№025	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,12	0,12	23,64	96,86	0,96
	ТК №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,93	0,26	12,33	59,33	0,00
Итого			**803**	**23,00**	**11,90**	**80,38**	**522,18**	**24,67**
Полдник								
	ТК№005	ЙОГУРТ	152	4,27	3,81	6,87	86,11	1,07
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	114	0,46	0,46	11,21	53,77	11,44
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	35	4,90	6,30	26,04	174,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	5,88	23,85	0,02
Итого			**367**	**9,25**	**10,11**	**38,79**	**283,96**	**1,09**
Ужин								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,90	12,01	12,51
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	14,83	13,96	8,26	217,82	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,98	3,99	20,94	136,62	9,02
	ТК№036	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,17	0,14	10,42	44,17	0,90
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,54	0,60	10,57	53,86	0,00
Итого			**461**	**21,07**	**18,79**	**52,09**	**464,48**	**22,43**
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				**73,77**	**58,64**	**256,41**	**1 858,21**	**61,53**

Ответственная по питанию _____ Толмачева А.А