



МЕНЮ

10 сентября 2026 г.

Ясли 24 часа

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,66	5,15	18,03	129,10	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	5,22	7,34	21,25	172,12	0,68
	TKN№02 9	КАКАО С МОЛОКОМ	160	4,16	3,47	11,13	93,58	0,68
Итого			350	12,04	15,96	50,41	394,80	1,36
II Завтрак								
2008		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								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,68	5,13	5,00	68,96	4,80
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	5,61	7,08	11,23	133,64	7,31
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	12,01	5,98	5,89	125,16	0,35
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	1,73	1,14	7,14	49,46	6,77
	TKN№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/6	0,13	0,01	5,17	22,29	0,98
	TKN№00 3	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,24	12,80	62,00	0,00
	TKN№00 4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			596	23,26	20,08	54,93	500,81	20,21
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	22,90	17,24	22,99	342,70	0,23
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,78	2,12	5,21	43,08	0,10
2008	435	РЯЖЕНКА	180	5,39	4,65	7,81	100,44	0,56
Итого			340	29,07	24,01	36,01	486,22	0,89
Ужин								
	TKN№005	ЙОГУРТ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,41	17,52	16,67	293,85	8,24
	TKN№033	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	1,12	0,24	36,75	155,64	0,00
	TKN№00 3	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	TKN№00 4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			430	23,43	20,88	72,02	576,29	8,54
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				93,32	85,07	235,75	2 112,50	39,85

Ответственная по питанию

Толмачева А.А

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
РОЛОВА И.А./

MEHIO

10 сентября 2026 г.

Сад 24 часа

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,58	5,28	17,52	127,98	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,41	6,86	28,87	203,00	0,74
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	190	4,46	3,72	12,60	103,00	0,74
Итого			430	13,45	15,86	58,99	433,98	1,48
II Завтрак								
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ	85	1,33	0,44	18,65	85,25	8,88
Итого			85	1,33	0,44	18,65	85,25	8,88
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,88	5,98	6,47	83,31	4,27
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	6,55	6,91	12,06	139,80	7,79
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	13,52	6,12	6,86	136,45	0,45
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,28	1,49	10,34	69,07	7,67
2012	392	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0,16	0,01	6,23	26,85	1,17
	ТК №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,70	61,20	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,14	0,44	7,81	39,82	0,00
Итого			727	26,57	21,19	62,47	556,50	21,35
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	29,59	20,70	25,45	411,90	0,30
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (аллергии)	150	3,34	0,63	26,13	124,15	12,99
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,16	3,03	7,23	60,99	0,16
2008	435	РЯЖЕНКА	210	6,74	5,81	9,77	125,55	0,70
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
Итого			430	37,49	29,54	42,45	598,44	1,16
Ужин								
	ТК№005	ЙОГУРТ	106	2,96	2,64	4,76	59,65	0,74
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	21,28	20,53	20,63	352,19	10,24
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,31	0,07	14,24	59,36	0,00
	ТК№00 3	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,19	0,14	7,62	36,89	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,54	0,60	10,57	53,86	0,00
Итого			505	27,28	23,98	57,82	561,95	10,98
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				110,47	94,76	246,38	2 315,62	44,90

Ответственная по питанию

Толмачева А.А