Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
/ФРОЛОВА И.А./

МЕНЮ

10 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	1,91	4,86	12,89	102,90	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,91	2,56	1,90	34,18	2,93
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,38	17,57	2,63	218,26	0,22
	ТК№029	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,39	3,65	11,38	97,07	0,70
Итого			**330**	**19,59**	**28,64**	**28,80**	**452,41**	**3,85**
II Завтрак								
	ТК№002	ГРУША СВЕЖАЯ	115	0,47	0,35	12,05	54,99	5,85
Итого			**115**	**0,47**	**0,35**	**12,05**	**54,99**	**5,85**
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,35	2,62	3,71	40,64	2,82
2012	73	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	5,42	6,76	12,37	136,12	4,73
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	13,05	14,02	8,70	212,96	0,54
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	120	2,33	4,17	13,52	100,65	6,32
	ТК№033	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00
	ТК№007	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,13	0,25	10,63	51,00	0,00
	ТК№012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,45	7,73	39,30	0,00
Итого			**575**	**23,71**	**28,27**	**62,46**	**665,67**	**14,41**
Полдник								
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	6,13	7,12	26,83	195,90	0,17
		СОК	130	0,63	0,00	16,01	69,36	2,08
Итого			**180**	**6,76**	**7,12**	**42,84**	**265,26**	**2,25**
Ужин								
2008	292	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	9,54	12,02	2,53	156,08	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	140	2,03	2,33	12,19	84,95	5,98
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			**355**	**12,77**	**14,85**	**27,46**	**300,88**	**6,00**
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				**67,65**	**82,98**	**179,61**	**1 818,71**	**33,41**

Ответственная по питанию _____ Толмачева А.А

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
/ФРОЛОВА И.А./

МЕНЮ

10 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	30	1,56	4,72	10,55	90,99	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,62	2,75	3,40	44,64	2,15
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,90	23,17	3,24	285,11	0,27
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,47	3,74	12,58	103,19	0,75
Итого			**410**	**23,55**	**34,38**	**29,77**	**523,93**	**3,17**
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	142	0,57	0,43	14,66	66,91	7,12
Итого			**142**	**0,57**	**0,43**	**14,66**	**66,91**	**7,12**
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,48	2,78	4,61	46,42	1,70
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	6,08	8,19	13,30	156,67	5,57
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	16,36	22,15	10,52	306,88	0,78
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	170	2,78	4,90	16,22	120,05	7,58
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,10	18,49	77,38	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,81	0,24	11,56	55,63	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	10	0,75	0,30	5,16	26,40	0,00
Итого			**722**	**28,71**	**38,66**	**79,86**	**789,43**	**15,63**
Полдник								
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	6,46	5,83	27,35	188,10	0,23
2008	442	СОК	158	0,79	0,00	20,09	87,00	6,33
Итого			**228**	**7,25**	**5,83**	**47,44**	**275,10**	**6,56**
Ужин								
2008	292	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	11,25	11,69	2,79	161,19	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	160	2,47	1,95	10,10	74,35	9,18
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	5,57	22,70	0,02
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,54	0,60	10,57	53,86	0,00
Итого			**411**	**15,36**	**14,24**	**29,03**	**312,10**	**9,20**
Ужин 2								
2008	435	КЕФИР	178	5,16	4,44	7,11	94,22	1,24
Итого			**178**	**5,16**	**4,44**	**7,11**	**94,22**	**1,24**
Всего				**80,60**	**97,98**	**207,87**	**2 061,69**	**42,92**

Ответственная по питанию _____ Толмачева А.А