



Заведующий
ГБДОУ №3
/ФРОЛОВА И.А./

МЕНЮ

11 августа 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,29	4,23	19,42	137,60	0,07
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,43	6,86	23,82	175,43	0,57
	ТК№02 6	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	3,09	2,67	10,16	77,80	0,58
Итого			340	12,81	13,76	53,40	390,83	1,22
II Завтрак								
	ТК№00 6	БАНАН СВЕЖИЙ	75	1,13	0,38	15,75	72,00	7,50
Итого			75	1,13	0,38	15,75	72,00	7,50
Обед								
	ТК№00 1	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,45	0,08	1,55	9,77	10,17
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	5,44	5,21	15,28	129,84	5,18
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	19,50	8,66	20,81	259,34	13,96
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,66	0,27	14,21	74,45	80,00
	ТК№01 6	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,25	12,01	57,79	0,00
	ТК№01 2	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,45	7,73	39,30	0,00
Итого			551	29,06	14,92	71,59	570,49	109,31
Полдник								
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	5,55	5,45	33,02	203,37	0,13
2008	442	СОК	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			200	5,55	5,45	33,02	203,37	0,13
Ужин								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	11,95	5,87	3,66	115,37	0,99
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,55	4,51	20,59	133,38	10,40
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	150	0,29	0,07	11,10	47,84	8,04
	ТК№01 6	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,02	0,12	6,36	30,60	0,00
	ТК№00 4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			360	16,91	11,07	49,41	366,49	19,43
Ужин 2								
2008	435	РЯЖЕНКА	150	4,35	3,75	6,30	81,00	0,45
Итого			150	4,35	3,75	6,30	81,00	0,45
Всего				69,81	49,33	229,47	1 684,18	138,04

Ответственная по питанию

Толмачева А.А



Заведующий
ГБДОУ №3
/ФРОЛОВА И.А./

МЕНЮ

11 августа 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	7,42	5,94	27,09	192,56	0,10
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,32	7,19	30,70	209,54	0,62
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)	200	3,03	0,44	36,82	163,25	0,00
	TKN№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,46	2,91	11,43	86,52	0,64
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
Итого			430	16,20	16,04	69,22	488,62	1,36
II Завтрак								
	TKN№020	БАНАН СВЕЖИЙ	80	1,27	0,42	17,72	81,00	8,44
Итого			80	1,27	0,42	17,72	81,00	8,44
Обед								
	TKN№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	45	0,51	0,09	1,77	11,18	11,65
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	5,84	5,49	18,71	147,75	6,81
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	25,19	8,52	25,02	303,69	17,89
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,82	0,34	17,98	93,87	100,00
	TK №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,19	0,29	14,04	67,56	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,08	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			681	35,63	15,23	85,22	663,35	136,35
Полдник								
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	6,91	6,46	40,60	248,33	0,18
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)	110	0,46	0,46	11,21	53,77	11,44
2008	442	СОК	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
Итого			250	6,91	6,46	40,60	248,33	0,18
Ужин								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	18,43	6,32	4,17	147,29	1,24
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,59	23,61	147,64	11,93
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,29	0,07	13,63	57,96	8,04
	TK №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,75	0,23	11,18	53,77	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,64	0,63	11,21	57,16	0,00
Итого			446	25,03	11,84	63,80	463,82	21,21
Ужин 2								
2008	435	РЯЖЕНКА	155	4,55	3,92	6,59	84,68	0,47
Итого			155	4,55	3,92	6,59	84,68	0,47
Всего				89,59	53,91	283,15	2 029,80	168,01