



Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №3

ФРОЛОВА И.А./

МЕНЮ

11 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,27	4,37	17,99	133,05	0,08
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,88	1,27	1,84	22,25	1,17
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	13,08	19,41	2,79	238,14	0,24
	ТК№02 6	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	3,84	3,24	11,23	90,31	0,72
Итого			340	23,07	28,29	33,85	483,75	2,21
II Завтрак								
	ТК№00 2	ГРУША СВЕЖАЯ	135	0,54	0,41	13,91	63,45	6,75
Итого			135	0,54	0,41	13,91	63,45	6,75
Обед								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	63,00	0,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	70	0,98	2,57	5,72	49,78	2,68
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	7,36	6,61	10,59	131,45	5,20
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	160	18,99	17,91	26,02	341,24	11,85
	ТК№03 1	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,95	0,06	14,11	61,55	0,30
	ТК№01 6	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,38	0,28	14,84	71,40	0,00
	ТК№02 1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,08	0,48	7,68	30,30	0,00
Итого			635	36,64	32,41	79,26	748,72	20,03
Полдник								
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,90	5,86	22,09	169,24	0,04
2008	442	СОК	140	0,70	0,00	17,78	77,00	5,60
Итого			190	7,60	5,86	39,87	246,24	5,64
Ужин								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,49	0,09	1,69	10,69	11,14
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	160	8,44	12,65	32,82	279,11	0,21
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/9	0,18	0,01	5,30	23,52	1,46
	ТК№00 3	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№00 4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			389	11,21	13,37	53,91	383,62	12,81
Ужин 2								
2008	435	РЯЖЕНКА	160	4,64	4,00	6,72	86,40	0,48
Итого			160	4,64	4,00	6,72	86,40	0,48
Всего				83,70	84,34	227,52	2 012,18	47,92

Ответственная по питанию

Толмачева А.А

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №3

/ФРОЛОВА И.А./



МЕНЮ

11 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,42	5,54	20,33	157,76	0,10
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,46	2,74	3,06	42,58	1,94
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	17,14	23,41	3,47	293,26	0,29
	TK№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4,15	3,49	12,63	99,55	0,77
Итого			440	29,17	35,18	39,49	593,15	3,10
II Завтрак								
	TK № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	155	0,62	0,47	16,01	73,06	7,77
Итого			155	0,62	0,47	16,01	73,06	7,77
Обед								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	42	5,15	0,00	0,32	66,15	0,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	80	1,23	3,16	7,24	62,27	3,39
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	6,33	6,29	11,08	126,23	5,47
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	21,60	22,13	27,87	396,94	12,17
	TKN№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1,26	0,08	18,09	79,13	0,40
	TK №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,38	0,28	14,84	71,40	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			772	39,05	32,44	87,14	841,42	21,43
Полдник								
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	8,47	6,38	29,86	211,28	0,04
2008	442	СОК	176	0,88	0,00	22,40	97,00	7,05
Итого			246	9,35	6,38	52,26	308,28	7,09
Ужин								
	TKN№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,90	12,01	12,51
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200	10,75	11,83	39,38	307,35	0,26
	TKN№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/9	0,18	0,01	5,83	25,67	1,46
	TK №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,18	0,16	7,54	36,26	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,54	0,60	10,57	53,86	0,00
Итого			478	14,20	12,70	65,22	435,15	14,23
Ужин 2								
2008	435	РЯЖЕНКА	189	5,48	4,72	7,93	102,00	0,57
Итого			189	5,48	4,72	7,93	102,00	0,57
Всего				97,87	91,89	268,05	2 353,06	54,19

Ответственная по питанию

Толмачева А.А