Утверждаю

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

МЕНЮ

11 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,40	5,08	23,64	166,85	0,09
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	5,56	6,76	23,32	176,63	0,73
	ТК№026	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	4,02	3,40	12,49	97,51	0,75
Итого			**340**	**15,98**	**15,24**	**59,45**	**440,99**	**1,57**
II Завтрак								
	ТК№005	ЙОГУРТ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			**100**	**2,80**	**2,50**	**4,50**	**56,50**	**0,30**
Обед								
	ТК№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	55	0,44	0,06	1,39	7,76	5,54
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,06	5,39	12,61	118,08	7,34
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	70	20,80	9,77	2,67	205,77	15,88
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ	130	2,43	6,54	12,62	124,33	11,56
2024	3	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	150	0,20	0,15	44,41	173,38	0,60
	ТК№016	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,91	0,39	18,65	89,74	0,00
	ТК№012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,20	0,46	8,22	41,92	0,00
Итого			**625**	**32,04**	**22,76**	**100,57**	**760,98**	**40,92**
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	24,93	17,29	22,55	350,17	0,26
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,78	2,12	6,18	46,95	0,10
2008	435	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40
Итого			**360**	**31,51**	**24,41**	**36,73**	**503,12**	**1,76**
Ужин								
	ТК№058	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	60	19,35	8,93	5,87	181,05	0,64
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,41	4,49	19,41	127,78	9,80
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
	ТК№003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			**360**	**23,96**	**14,04**	**44,42**	**399,68**	**10,46**
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				**110,93**	**82,95**	**252,39**	**2 247,67**	**55,49**

Ответственная по питанию _____ Толмачева А.А

Утверждаю

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

МЕНЮ

11 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	8,48	6,67	31,77	222,13	0,12
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,75	7,89	28,98	213,98	0,78
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4,32	3,64	12,90	102,64	0,80
Итого			**430**	**19,55**	**18,20**	**73,65**	**538,75**	**1,70**
II Завтрак								
	ТК№005	ЙОГУРТ	100	4,20	3,75	6,77	84,77	1,05
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	132	0,53	0,53	12,94	62,04	13,20
Итого			**100**	**4,20**	**3,75**	**6,77**	**84,77**	**1,05**
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	77	0,62	0,08	1,93	10,83	7,74
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,27	5,19	12,83	118,82	7,31
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	90	26,63	12,79	3,51	266,78	20,50
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,65	5,97	14,06	126,45	11,97
2024	3	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,25	0,18	56,79	221,72	0,76
	ТК №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,50	0,33	15,99	76,95	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,08	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			**758**	**38,00**	**25,04**	**112,81**	**860,85**	**48,28**
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	33,36	22,20	27,29	448,86	0,36
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (аллергики)	160	3,15	0,59	24,55	116,68	12,19
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,45	3,58	8,62	72,71	0,21
2008	435	КЕФИР	250	7,74	6,67	10,67	141,38	0,77
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
Итого			**470**	**42,55**	**32,45**	**46,58**	**662,95**	**1,34**
Ужин								
	ТК№058	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	60	12,76	8,19	4,32	141,99	0,50
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,93	4,59	23,71	148,11	11,98
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,12	24,85	0,02
	ТК №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,18	0,16	7,54	36,26	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,54	0,60	10,57	53,86	0,00
Итого			**429**	**18,51**	**13,54**	**52,26**	**405,07**	**12,50**
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				**128,29**	**97,70**	**300,00**	**2 654,39**	**65,44**

Ответственная по питанию _____ Толмачева А.А