



Заведующий
ГБДОУ №3
ФРОЛОВА И.А./

МЕНЮ

12 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	2,83	1,08	29,70	138,23	6,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,91	2,06	1,90	29,68	2,93
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,65	17,99	2,69	223,32	0,23
	ТК№02 8	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,47	2,90	10,93	84,42	0,62
Итого			340	19,86	24,03	45,22	475,65	9,78
II Завтрак								
	ТК№05 2	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	85	0,68	0,17	6,38	32,34	32,34
Итого			85	0,68	0,17	6,38	32,34	32,34
Обед								
	ТК№01 1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,01	5,68	4,06
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	5,30	8,63	8,20	139,13	10,40
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,87	16,38	3,74	225,60	0,63
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,14	5,61	27,73	185,64	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,00	4,97	20,07	0,01
	ТК№00 3	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,24	12,80	62,00	0,00
	ТК№00 4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			610	30,79	31,40	66,15	677,42	15,10
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,26	6,86	30,21	199,47	0,00
2024	3	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	150	0,08	0,06	22,27	87,36	0,24
Итого			200	4,34	6,92	52,48	286,83	0,24
Ужин								
2008	14	СЫР	10	3,16	4,02	0,00	49,65	0,10
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,73	13,43	14,08	233,14	22,21
	ТК№03 7	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,08	0,01	5,10	22,32	1,44
	ТК№02 1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,44	0,64	10,24	52,40	0,00
Итого			350	18,41	18,10	29,42	357,51	23,75
Ужин 2								
2008	435	БИОКЕФИР	150	4,50	2,50	6,00	46,50	1,05
Итого			150	4,50	2,50	6,00	46,50	1,05
Всего				78,58	83,12	205,65	1 876,25	82,26

Ответственная по питанию

Толмачева А.А



Заведующий
ГБДОУ №3
ФРОЛОВА И.А./

МЕНЮ

12 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	4,07	1,54	42,90	199,51	8,73
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,55	4,50	3,26	59,69	2,07
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	16,42	22,18	3,38	279,06	0,28
2008	324	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)	200	5,52	1,30	38,64	188,36	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,87	3,15	14,77	103,83	0,68
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
Итого			430	25,91	31,37	64,31	642,09	11,76
II Завтрак								
	ТК№05 2	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	95	0,78	0,20	7,36	37,27	37,27
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)	110	0,46	0,46	11,21	53,77	11,44
Итого			95	0,78	0,20	7,36	37,27	37,27
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	45	0,39	0,05	1,23	6,87	4,90
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	5,46	10,13	8,30	154,01	10,07
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	23,79	23,79	5,36	330,50	0,98
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,38	4,66	33,39	204,68	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	7,64	30,89	0,02
	ТК №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,26	0,30	14,45	69,53	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			759	40,46	39,43	78,07	835,78	15,97
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,43	8,90	31,94	225,35	0,00
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)	110	0,46	0,46	11,21	53,77	11,44
2024	3	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,12	0,09	34,25	134,46	0,36
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
Итого			230	4,55	8,99	66,19	359,81	0,36
Ужин								
2008	14	СЫР	17	3,84	4,88	0,00	60,17	0,12
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	17,27	16,09	16,66	281,70	25,53
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,09	0,01	8,66	36,84	1,66
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,18	0,84	14,95	76,22	0,00
Итого			426	23,38	21,82	40,27	454,93	27,31
Ужин 2								
2008	435	БИОКЕФИР	150	3,12	2,50	6,00	46,50	1,05
Итого			150	3,12	2,50	6,00	46,50	1,05
Всего				98,20	104,31	262,20	2 376,38	93,72