Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
/ФРОЛОВА И.А./

МЕНЮ

12 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	2,75	1,04	32,57	148,50	8,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	7,20	9,04	27,47	220,89	0,74
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,15	3,43	12,31	97,70	0,74
Итого			**340**	**14,10**	**13,51**	**72,35**	**467,09**	**9,48**
II Завтрак								
	ТК№006	БАНАН СВЕЖИЙ	70	1,08	0,36	15,12	69,12	7,20
Итого			**70**	**1,08**	**0,36**	**15,12**	**69,12**	**7,20**
Обед								
	ТК№009	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	5,42	9,52	10,62	154,79	7,09
2008	228	РЫБА ОТВАРНАЯ	50	12,06	0,46	0,60	54,56	0,56
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,78	5,03	17,81	127,80	8,53
	ТК№024	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/6	0,12	0,01	5,15	22,14	0,97
	ТК№003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,24	12,80	62,00	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			**576**	**23,80**	**15,80**	**55,36**	**465,79**	**19,15**
Полдник								
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	4,89	6,13	21,83	162,21	6,00
2008	442	СОК	150	0,75	0,00	19,05	82,50	6,00
Итого			**200**	**5,64**	**6,13**	**40,88**	**244,71**	**12,00**
Ужин								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	15,24	12,73	14,10	233,06	22,22
	ТК№036	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,17	0,14	9,34	39,87	0,90
	ТК№016	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,02	0,12	6,36	30,60	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	11,00	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			**360**	**27,43**	**13,49**	**37,50**	**342,83**	**23,12**
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				**76,55**	**51,79**	**227,21**	**1 636,04**	**72,00**

Ответственная по питанию _____ Толмачева А.А

ГБДОУ №3

Утверждаю

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

МЕНЮ

12 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	3,07	1,16	35,62	162,97	8,50
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,99	9,55	30,44	240,56	0,79
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,53	3,69	14,03	108,44	0,79
Итого			**430**	**15,59**	**14,40**	**80,09**	**511,97**	**10,08**
II Завтрак								
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ	82	1,23	0,41	17,22	78,72	8,20
Итого			**82**	**1,23**	**0,41**	**17,22**	**78,72**	**8,20**
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,42	0,05	0,89	6,83	2,63
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	6,28	11,27	10,90	178,90	7,10
2008	228	РЫБА ОТВАРНАЯ	70	20,28	0,77	0,60	89,98	0,77
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,75	5,41	23,83	159,41	11,38
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0,13	0,01	5,99	25,55	0,98
	ТК №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,40	0,32	15,37	73,94	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,08	0,48	7,68	39,30	0,00
Итого			**721**	**34,34**	**18,31**	**65,26**	**573,91**	**22,86**
Полдник								
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	80	5,49	6,53	29,83	200,04	6,60
2008	442	СОК	170	0,85	0,00	21,70	93,96	6,83
Итого			**250**	**6,34**	**6,53**	**51,53**	**294,00**	**13,43**
Ужин								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	17,23	14,01	17,17	265,13	25,97
	ТК№036	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,17	0,14	9,94	42,29	0,90
	ТК №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,20	0,16	7,68	36,97	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,59	0,62	10,92	55,68	0,00
Итого			**419**	**20,19**	**14,93**	**45,71**	**400,07**	**26,87**
Ужин 2								
2008	435	БИОКЕФИР	180	6,16	4,53	9,97	110,56	1,27
Итого			**180**	**6,16**	**4,53**	**9,97**	**110,56**	**1,27**
Всего				**83,85**	**59,11**	**269,78**	**1 969,23**	**82,71**

Ответственная по питанию _____ Толмачева А.А