Утверждаю

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

МЕНЮ

13 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,84	5,22	19,32	135,65	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,97	8,04	28,20	210,08	0,82
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,05	0,00	4,95	19,95	0,01
Итого			**340**	**8,86**	**13,26**	**52,47**	**365,68**	**0,83**
II Завтрак								
	ТК№052	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								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	63,00	0,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,64	2,54	3,75	40,41	1,76
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/10	5,43	6,89	9,18	127,64	4,44
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	50	10,26	12,89	2,96	168,77	0,46
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	6,97	4,83	44,50	249,39	0,00
	ТК№033	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,30	0,02	20,80	85,00	0,00
	ТК№003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,33	0,28	14,93	72,33	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			**620**	**31,93**	**32,45**	**104,12**	**845,84**	**6,66**
Полдник								
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,27	7,56	34,59	227,03	0,00
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	150	0,29	0,07	9,90	43,01	8,04
Итого			**210**	**5,56**	**7,63**	**44,49**	**270,04**	**8,04**
Ужин								
	ТК№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	45	0,38	0,05	1,18	6,58	4,70
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,56	15,54	18,13	282,61	9,02
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	1,01	0,06	14,73	64,36	0,32
	ТК№016	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,02	0,12	6,36	30,60	0,00
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			**375**	**21,07**	**16,27**	**48,10**	**423,45**	**14,04**
Ужин 2								
2008	435	КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05
Итого			**150**	**4,35**	**3,75**	**6,00**	**79,50**	**1,05**
Всего				**72,45**	**73,53**	**261,56**	**2 016,85**	**62,96**

Ответственная по питанию _____ Толмачева А.А

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
/ФРОЛОВА И.А./

МЕНЮ

13 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,93	5,25	19,90	138,63	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,01	8,44	36,94	252,85	0,88
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	6,32	25,61	0,02
Итого			**420**	**10,02**	**13,69**	**63,16**	**417,09**	**0,90**
II Завтрак								
	ТК№052	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,83	0,21	7,77	39,37	39,37
Итого			**100**	**0,83**	**0,21**	**7,77**	**39,37**	**39,37**
Обед								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	6,76	6,12	0,37	83,58	0,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,93	4,03	5,46	61,75	2,56
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	6,15	9,43	11,56	164,16	5,62
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	12,31	14,44	3,66	193,75	0,58
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	6,97	4,83	44,50	249,39	0,00
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,10	18,93	79,14	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,38	0,28	14,84	71,40	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,14	0,45	7,74	39,30	0,00
Итого			**750**	**37,09**	**39,68**	**107,06**	**942,47**	**8,76**
Полдник								
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	5,86	7,07	37,91	238,53	0,00
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,29	0,07	12,31	52,68	8,04
Итого			**250**	**6,15**	**7,14**	**50,22**	**291,21**	**8,04**
Ужин								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,02	5,01
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	21,14	18,14	24,04	344,12	11,97
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,70	0,04	12,24	52,71	0,22
	ТК №016	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,20	0,16	7,68	36,97	0,00
	ТК №021	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,59	0,62	10,92	55,68	0,00
Итого			**449**	**25,03**	**19,01**	**56,13**	**496,50**	**17,20**
Ужин 2								
2008	435	КЕФИР	180	5,26	4,53	7,25	96,06	1,27
Итого			**180**	**5,26**	**4,53**	**7,25**	**96,06**	**1,27**
Всего				**84,38**	**84,26**	**291,59**	**2 282,70**	**75,54**

Ответственная по питанию _____ Толмачева А.А