

Утверждаю



Заведующий
ГБДОУ №3
/ФРОЛОВА И.А./

МЕНЮ

14 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	3,43	1,30	36,04	167,76	7,29
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,21	8,12	31,54	228,87	0,7
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,07	3,33	13,38	100,66	0,71
Итого			430	14,71	12,75	80,96	497,29	8,71
II Завтрак								
2008	442	СОК	196	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			196	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	56	0,45	0,06	1,41	7,87	5,62
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	7,57	4,10	25,89	170,80	3,31
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	70	12,08	3,48	5,06	99,58	0,27
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2,99	2,90	11,78	86,04	9,45
	ТК№039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,17	0,17	10,22	44,27	1,82
	ТК №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,72	0,32	16,96	81,60	0,00
Итого			696	25,98	11,03	71,32	490,16	20,47
Полдник								
	ТК№005	ЙОГУРТ	114	3,20	2,86	5,15	64,58	0,80
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	48	3,59	4,69	35,61	199,56	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/25	0,22	0,10	23,31	90,91	0,40
Итого			367	7,01	7,65	64,07	355,05	1,20
Ужин								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,90	12,01	12,51
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	16,06	15,13	10,71	242,84	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,98	4,77	21,81	147,06	9,56
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,17	0,14	10,42	44,17	0,90
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,33	0,90	15,99	81,51	0,00
Итого			490	23,09	21,04	60,83	527,59	22,97
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				75,29	54,97	283,18	1 916,59	54,40

Ответственная по питанию

Толмачева А.А.



МЕНЮ

14 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	2,72	1,04	28,93	134,30	6,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,79	7,60	24,28	189,36	0,66
	TK№02 8	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,80	3,07	12,02	91,69	0,66
Итого			340	12,31	11,71	65,23	415,35	7,32
II Завтрак								
2008	442	СОК	170	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			170	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
	TK№01 1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,41	0,05	1,27	7,10	5,07
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	7,57	3,41	25,78	164,17	3,24
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	50	8,64	3,05	3,80	77,06	0,19
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	2,80	4,83	10,94	99,18	9,07
	TK№02 5	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,11	0,11	7,46	31,89	1,10
	TK№00 3	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,33	0,28	14,93	72,33	0,00
Итого			565	21,86	11,73	64,18	451,73	18,67
Полдник								
	TK№00 5	ЙОГУРТ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
	TK№00 8	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,28	3,00	25,95	87,30	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/15	0,15	0,08	18,10	70,44	0,31
Итого			295	5,23	5,58	48,55	214,24	0,61
Ужин								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,49	0,09	1,69	10,69	11,14
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	15,69	15,05	17,10	266,31	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	3,48	5,39	19,40	140,83	8,51
	TK№05 1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,17	0,14	9,34	39,87	0,90
	TK№02 1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,44	0,64	10,24	40,40	0,00
Итого			400	21,27	21,31	57,77	498,10	20,55
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				65,17	52,83	241,73	1 625,92	48,20

Ответственная по питанию

Толмачева А.А