

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
/ФРОЛОВА И.А./



МЕНЮ

16 сентября 2026 г.

Если 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,44	4,60	17,99	135,82	0,08
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	5,36	7,32	22,35	176,91	0,68
	ТК№02 6	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	3,73	3,15	11,03	88,25	0,69
Итого			340	14,53	15,07	51,37	400,98	1,45
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№01 1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	46	0,37	0,05	1,15	6,47	4,62
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	5,06	5,91	12,97	127,65	7,35
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	70	16,86	9,38	2,53	181,33	12,92
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ	130	2,35	5,26	12,59	110,90	11,67
2024	3	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	150	0,12	0,09	28,96	113,28	0,36
	ТК№01 6	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,72	0,32	16,96	81,60	0,00
	ТК№01 2	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,45	7,73	39,30	0,00
Итого			616	28,61	21,46	82,89	660,53	36,92
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	21,69	14,74	22,80	314,32	0,22
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,74	1,85	5,30	40,88	0,10
2008	435	КЕФИР	167	4,83	4,17	6,67	88,33	1,17
Итого			327	27,26	20,76	34,77	443,53	1,49
Ужин								
	ТК№058	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	50	11,65	7,38	3,75	127,93	0,45
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,58	4,52	20,79	134,31	10,50
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
		ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№00 4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			360	16,43	12,52	43,68	353,09	10,97
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				94,27	76,31	223,93	2 001,03	51,61

Ответственная по питанию

Толмачева А.А

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №3

/ФРОЛОВА И.А./

**МЕНЮ**

16 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,44	5,41	21,42	161,03	0,10
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,49	7,66	28,55	209,09	0,73
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4,06	3,41	12,56	98,10	0,75
Итого			430	16,99	16,48	62,53	468,22	1,58
II Завтрак								
	ТК№005	ЙОГУРТ	100	3,17	2,83	5,11	64,04	0,79
Итого			100	3,17	2,83	5,11	64,04	0,79
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	55	0,45	0,06	1,42	7,95	5,68
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,96	6,31	12,28	128,42	6,85
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	90	21,12	9,97	3,51	212,13	16,33
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,68	5,03	14,45	118,75	12,05
2024	3	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,19	0,15	44,83	175,12	0,59
	ТК №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,56	0,34	16,39	78,87	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,08	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			740	33,04	22,36	100,58	760,54	41,50
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	28,63	18,82	27,50	399,02	0,30
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (аллергики)	150	3,34	0,63	26,13	124,15	12,99
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,07	2,60	7,81	59,20	0,15
2008	435	КЕФИР	207	6,00	5,17	8,28	109,66	1,45
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
Итого			427	35,70	26,59	43,59	567,88	1,90
Ужин								
	ТК№058	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	70	20,38	8,46	4,23	174,32	0,70
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,94	4,59	23,76	148,32	12,00
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	5,64	22,97	0,02
	ТК№003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,20	0,16	7,68	36,97	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,59	0,62	10,92	55,68	0,00
Итого			438	26,21	13,83	52,23	438,26	12,72
Ужин 2								
2008	435	РЯЖЕНКА	190	5,58	4,81	8,09	103,95	0,58
Итого			190	5,58	4,81	8,09	103,95	0,58
Всего				120,69	86,90	272,13	2 402,89	59,07

Ответственная по питанию

Толмачева А.А.