Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
/ФРОЛОВА И.А./

МЕНЮ

16 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	2,88	6,05	19,58	144,44	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,39	6,87	26,71	195,08	0,73
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/6	0,09	0,01	6,06	25,69	0,97
Итого			**346**	**9,36**	**12,93**	**52,35**	**365,21**	**1,70**
II Завтрак								
	ТК№010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	105	0,42	0,42	10,35	49,63	10,56
Итого			**105**	**0,42**	**0,42**	**10,35**	**49,63**	**10,56**
Обед								
	ТК№009	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	45	0,37	0,05	0,78	5,98	2,30
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10	6,56	8,10	11,02	143,16	4,44
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	9,53	7,08	2,85	113,11	0,35
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,90	4,29	16,85	118,33	7,52
		СОК	130	0,63	0,00	16,01	69,36	2,08
	ТК№007	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,72	0,23	11,02	53,03	0,00
	ТК№012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,20	0,46	8,22	41,92	0,00
Итого			**565**	**22,91**	**20,21**	**66,75**	**544,89**	**16,69**
Полдник								
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	6,28	4,16	29,16	179,36	0,17
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
Итого			**250**	**11,91**	**9,01**	**38,47**	**284,12**	**1,21**
Ужин								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	15,30	16,64	31,47	336,90	1,73
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
	ТК№007	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,68	0,15	6,38	30,60	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			**340**	**17,18**	**17,29**	**50,59**	**427,35**	**1,75**
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				**66,13**	**63,61**	**224,51**	**1 750,70**	**32,96**

Ответственная по питанию _____ Толмачева А.А

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
/ФРОЛОВА И.А./

МЕНЮ

16 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	50	3,44	5,45	23,40	156,49	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,71	8,04	32,31	233,29	0,78
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/9	0,17	0,01	6,16	27,00	1,55
Итого			**439**	**11,32**	**13,50**	**61,87**	**416,78**	**2,33**
II Завтрак								
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	124	0,50	0,50	12,15	58,28	12,40
Итого			**124**	**0,50**	**0,50**	**12,15**	**58,28**	**12,40**
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	55	0,46	0,06	0,98	7,50	2,89
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	6,42	6,98	13,61	142,61	4,27
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	13,68	9,84	5,33	164,38	0,47
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,66	5,40	21,12	148,51	9,40
		СОК	150	0,74	0,00	18,76	81,24	2,44
	ТК №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,72	0,23	10,98	52,84	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,45	7,73	39,30	0,00
Итого			**685**	**27,81**	**22,96**	**78,51**	**636,38**	**19,47**
Полдник								
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	6,54	5,78	28,49	192,49	0,22
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
Итого			**250**	**12,17**	**10,63**	**37,80**	**297,25**	**1,26**
Ужин								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	12,51	14,30	37,21	327,46	1,05
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	5,57	22,70	0,02
	ТК №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,18	0,16	7,54	36,26	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,54	0,60	10,57	53,86	0,00
Итого			**419**	**15,33**	**15,06**	**60,89**	**440,28**	**1,07**
Ужин 2								
2008	435	КЕФИР	178	5,16	4,44	7,11	94,22	1,24
Итого			**178**	**5,16**	**4,44**	**7,11**	**94,22**	**1,24**
Всего				**72,29**	**67,09**	**258,33**	**1 943,19**	**37,77**

Ответственная по питанию _____ Толмачева А.А