Утверждаю

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

МЕНЮ

17 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,96	4,49	14,14	117,55	0,09
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,08	7,38	25,20	188,33	0,68
	ТК№026	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	3,70	3,18	11,15	88,93	0,69
Итого			**340**	**13,74**	**15,05**	**50,49**	**394,81**	**1,46**
II Завтрак								
	ТК№006	БАНАН СВЕЖИЙ	60	0,90	0,30	12,60	57,60	6,00
Итого			**60**	**0,90**	**0,30**	**12,60**	**57,60**	**6,00**
Обед								
	ТК№001	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	35	0,39	0,07	1,36	8,61	8,97
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	4,66	5,19	15,48	127,59	5,01
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	18,05	8,47	21,22	251,36	12,73
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,75	0,31	15,38	81,33	90,00
	ТК№016	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,13	0,25	10,63	51,00	0,00
	ТК№012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,45	7,73	39,30	0,00
Итого			**546**	**26,11**	**14,74**	**71,80**	**559,19**	**116,71**
Полдник								
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	6,26	6,71	33,15	218,08	0,26
2008	442	СОК	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			**200**	**6,26**	**6,71**	**33,15**	**218,08**	**0,26**
Ужин								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	13,54	5,69	3,20	118,18	0,99
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,78	4,56	22,46	142,16	11,34
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	150	0,29	0,07	9,90	43,01	8,04
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			**345**	**17,71**	**10,82**	**43,26**	**342,65**	**20,37**
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				**69,36**	**51,62**	**218,02**	**1 658,73**	**145,28**

Ответственная по питанию _____ Толмачева А.А

Утверждаю

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

МЕНЮ

17 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,24	5,95	15,42	141,25	0,12
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,02	7,72	32,77	225,45	0,73
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4,05	3,42	12,26	96,95	0,75
Итого			**430**	**16,31**	**17,09**	**60,45**	**463,65**	**1,60**
II Завтрак								
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ	69	1,03	0,34	14,40	65,83	6,86
Итого			**69**	**1,03**	**0,34**	**14,40**	**65,83**	**6,86**
Обед								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,47	0,09	1,63	10,26	10,69
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	5,34	6,17	19,45	154,92	7,13
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	20,36	9,17	25,50	285,94	14,23
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,82	0,34	17,95	93,75	100,00
	ТК №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,01	0,27	12,87	61,92	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,08	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			**676**	**30,08**	**16,54**	**85,10**	**646,09**	**132,05**
Полдник								
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	7,95	7,01	43,92	270,53	0,30
2008	442	СОК	171	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			**241**	**7,95**	**7,01**	**43,92**	**270,53**	**0,30**
Ужин								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	14,68	5,74	3,42	124,05	1,12
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,95	4,59	23,83	148,69	12,04
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,29	0,07	12,31	52,68	8,04
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,59	0,62	10,92	55,68	0,00
Итого			**421**	**19,51**	**11,02**	**50,48**	**381,10**	**21,20**
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				**80,46**	**56,81**	**262,44**	**1 931,15**	**162,59**

Ответственная по питанию _____ Толмачева А.А