

Заведующий
ГБДОУ №3
/ФРОЛОВА И.А./

18 сентября 2026 г.

Сад 24 часа

Ответственная по питанию

Толмачева А.А

Заведующий
ГБДОУ №3
РОЛОВА И.А./

18 сентября 2026 г.

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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,48	4,49	16,92	118,15	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,87	7,30	29,80	209,45	0,78
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	5,70	23,15	0,02
Итого			330	8,44	11,79	52,42	350,75	0,80
II Завтрак								
2024	ТК№ 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	110	0,89	0,22	8,33	42,18	42,18
Итого			110	0,89	0,22	8,33	42,18	42,18
Обед								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,83	2,56	0,16	35,00	0,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	70	1,12	2,93	6,54	56,88	3,06
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	5,07	7,44	9,27	129,58	4,67
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	50	10,35	13,47	2,27	171,71	0,46
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	6,88	4,24	43,99	241,87	0,00
	ТК№033	КОМПОТ ИЗ МЗЮМА	150	0,38	0,09	16,47	68,84	0,00
	ТК№003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,24	12,80	62,00	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,18	0,46	8,08	41,17	0,00
Итого			620	29,81	31,43	99,58	807,05	8,19
Полдник								
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,95	4,83	31,34	188,29	0,00
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	150	0,29	0,07	12,31	52,68	8,04
Итого			210	5,24	4,90	43,65	240,97	8,04
Ужин								
	ТК№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,34	0,04	1,05	5,89	4,21
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	18,10	16,15	16,34	283,13	8,12
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,88	0,05	13,50	58,73	0,28
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,47	0,67	10,27	52,40	0,00
Итого			360	20,79	16,91	41,16	400,15	12,61
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				69,81	69,25	251,86	1 927,50	72,30



Толмачева А.А