Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
/ФРОЛОВА И.А./

МЕНЮ

18 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	3,34	1,26	40,08	182,35	10,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	1,01	1,32	2,11	24,24	3,25
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,42	18,81	2,69	229,81	0,23
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,29	3,48	12,83	100,86	0,75
Итого			**340**	**21,06**	**24,87**	**57,71**	**537,26**	**14,23**
II Завтрак								
	ТК№052	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	65	0,53	0,13	5,00	25,31	25,31
Итого			**65**	**0,53**	**0,13**	**5,00**	**25,31**	**25,31**
Обед								
	ТК№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	45	0,37	0,05	1,14	6,41	4,58
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	5,13	6,99	7,54	118,71	8,86
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,26	15,61	3,90	217,14	0,82
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,08	5,59	27,45	184,17	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	5,00	20,25	0,02
	ТК№003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,15	0,29	13,78	66,29	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			**615**	**30,17**	**29,03**	**66,51**	**652,27**	**14,28**
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,08	7,20	28,19	193,57	0,00
2024	3	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	150	0,14	0,11	34,08	133,36	0,42
Итого			**200**	**4,22**	**7,31**	**62,27**	**326,93**	**0,42**
Ужин								
2008	14	СЫР	10	3,16	4,02	0,00	49,65	0,10
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,74	13,43	14,12	233,36	22,22
	ТК№037	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,11	0,01	5,19	23,31	1,92
	ТК№016	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,02	0,12	6,36	30,60	0,00
	ТК№021	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,08	0,48	7,68	39,30	0,00
Итого			**360**	**19,11**	**18,06**	**33,35**	**376,22**	**24,24**
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				**79,59**	**81,90**	**230,84**	**1 964,49**	**79,53**

Ответственная по питанию _____ Толмачева А.А

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
/ФРОЛОВА И.А./

МЕНЮ

18 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	3,94	1,48	51,29	230,48	14,13
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,56	3,01	3,28	46,34	2,08
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	16,81	23,99	3,44	296,97	0,29
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	8,54	8,93	36,22	260,36	0,86
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,58	3,74	14,21	109,85	0,80
Итого			**430**	**26,89**	**32,22**	**72,22**	**683,64**	**17,30**
II Завтрак								
	ТК№052	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	80	0,65	0,16	6,07	30,75	30,75
Итого			**80**	**0,65**	**0,16**	**6,07**	**30,75**	**30,75**
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,43	0,05	1,34	7,53	5,38
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	5,65	8,71	7,69	138,72	9,85
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	24,54	23,42	5,64	331,45	1,08
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (аллергики)	50	12,85	13,00	0,00	168,06	0,52
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,36	5,93	33,27	215,54	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	5,97	24,18	0,02
	ТК №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,52	0,33	16,11	77,50	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			**765**	**41,68**	**38,94**	**77,72**	**834,22**	**16,33**
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,27	6,15	30,60	194,48	0,00
2024	3	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,18	0,14	44,11	172,60	0,55
Итого			**230**	**4,45**	**6,29**	**74,71**	**367,08**	**0,55**
Ужин								
2008	14	СЫР	15	3,96	5,03	0,00	62,06	0,12
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	17,15	15,93	17,19	282,15	25,97
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,11	0,01	7,62	32,99	1,92
	ТК №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,20	0,16	7,68	36,97	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,59	0,62	10,92	55,68	0,00
Итого			**434**	**24,01**	**21,75**	**43,41**	**469,85**	**28,01**
Ужин 2								
2008	435	БИОКЕФИР	181	6,16	4,53	9,97	110,56	1,27
Итого			**181**	**6,16**	**4,53**	**9,97**	**110,56**	**1,27**
Всего				**103,84**	**103,89**	**284,10**	**2 496,10**	**94,21**

Ответственная по питанию _____ Толмачева А.А