

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №3

/ФРОЛОВА И.А./



МЕНЮ

19 августа 2026 г.

Ясли 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	5,88	4,89	20,05	148,52	0,09
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	4,65	6,86	20,32	161,64	0,58
	ТК№02 6	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	3,12	2,70	10,21	78,32	0,59
Итого			340	13,65	14,45	50,58	388,48	1,26
II Завтрак								
	ТК№005	ЙОГУРТ	100	2,94	2,63	4,74	59,34	0,74
Итого			100	2,94	2,63	4,74	59,34	0,74
Обед								
	ТК№01 1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,01	5,68	4,06
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,84	5,72	11,53	119,25	6,32
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	70	15,48	7,53	2,76	158,67	12,25
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ	130	2,34	5,76	12,80	117,38	10,41
2024	3	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	150	0,09	0,07	23,92	93,79	0,26
	ТК№01 6	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,15	0,29	13,78	66,29	0,00
	ТК№01 2	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,45	7,73	39,30	0,00
Итого			600	26,35	19,86	73,53	600,36	33,30
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	25,60	17,89	20,02	350,41	0,28
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	40	1,06	2,36	5,68	48,31	0,16
2008	435	КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05
Итого			320	31,01	24,00	31,70	478,22	1,49
Ужин								
	ТК№058	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	60	13,54	5,95	3,17	120,18	0,45
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,55	4,51	20,59	133,38	10,40
	ТК№00 3	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
	ТК№00 4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			370	18,29	11,08	42,90	344,41	10,87
Ужин 2								
2008	435	РЯЖЕНКА	150	4,35	3,75	6,30	81,00	0,45
Итого			150	4,35	3,75	6,30	81,00	0,45
Всего				96,59	75,77	209,75	1 951,81	48,11

Ответственная по питанию

Толмачева А.А.

Сад 24 часа

Ответственная по питанию

Толмачева А.А.