Утверждаю

и.о.Заведующего
ГБДОУ №3
/Мельничук О.С./

МЕНЮ

19 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	35	2,53	5,10	17,17	124,73	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	5,19	7,31	21,20	171,59	0,68
	ТК№029	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,05	3,39	11,05	92,12	0,68
Итого			**335**	**11,77**	**15,80**	**49,42**	**388,44**	**1,36**
II Завтрак								
		БАНАН СВЕЖИЙ	70	1,08	0,36	15,12	69,12	7,20
Итого			**70**	**1,08**	**0,36**	**15,12**	**69,12**	**7,20**
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,66	3,46	4,87	53,35	4,73
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	5,42	8,14	10,51	142,76	7,01
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	10,28	4,41	5,48	102,61	0,31
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	1,35	1,78	6,00	51,16	4,41
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/6	0,12	0,01	5,15	22,14	0,97
	ТК№003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,43	0,32	15,54	74,79	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			**593**	**21,36**	**18,62**	**55,25**	**486,11**	**17,43**
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	24,60	16,20	23,29	341,65	0,25
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,74	1,85	5,30	40,88	0,10
2008	435	РЯЖЕНКА	150	4,50	3,88	6,51	83,70	0,47
Итого			**310**	**29,84**	**21,93**	**35,10**	**466,23**	**0,82**
Ужин								
	ТК№005	ЙОГУРТ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	18,32	16,19	18,13	291,53	9,02
	ТК№033	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00
		ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			**440**	**23,52**	**19,31**	**42,53**	**503,33**	**9,32**
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				**91,92**	**79,77**	**203,42**	**1 992,73**	**37,18**

Ответственная по питанию _____ Толмачева А.А

Утверждаю
и.о.Заведующего
ГБДОУ №3
_____/Мельничук О.С./

МЕНЮ

19 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	3,48	5,46	23,68	157,92	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,49	7,66	28,55	209,09	0,73
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,43	3,70	12,55	102,51	0,73
Итого			**430**	**14,40**	**16,82**	**64,78**	**469,52**	**1,46**
II Завтрак								
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ	86	1,28	0,43	17,98	82,18	8,56
Итого			**86**	**1,28**	**0,43**	**17,98**	**82,18**	**8,56**
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,91	5,98	6,70	84,41	4,34
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	6,10	8,73	10,79	153,08	7,14
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	12,78	5,97	6,80	131,70	0,43
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,24	2,24	8,79	71,51	6,75
2012	392	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0,14	0,01	6,16	26,42	1,11
	ТК №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,60	0,35	16,67	80,22	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,15	0,45	7,75	39,60	0,00
Итого			**721**	**25,92**	**23,73**	**63,66**	**586,94**	**19,77**
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	32,88	22,95	27,84	455,70	0,34
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (аллергики)	150	3,02	0,55	22,99	109,67	11,29
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,15	3,16	7,30	62,33	0,15
2008	435	РЯЖЕНКА	200	6,74	5,81	9,77	125,55	0,70
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
Итого			**420**	**40,77**	**31,92**	**44,91**	**643,58**	**1,19**
Ужин								
	ТК№005	ЙОГУРТ	100	2,98	2,66	4,79	60,04	0,74
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	190	21,33	18,29	24,04	346,35	11,97
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,42	0,09	17,41	72,88	0,00
	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			**509**	**27,52**	**21,82**	**64,84**	**571,92**	**12,71**
Ужин 2								
2008	435	КЕФИР	181	5,26	4,53	7,25	96,06	1,27
Итого			**181**	**5,26**	**4,53**	**7,25**	**96,06**	**1,27**
Всего				**115,15**	**99,25**	**263,42**	**2 450,20**	**44,96**

Ответственная по питанию _____ Толмачева А.А