



Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
ФРОЛОВА И.А./**МЕНЮ**

20 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	2,94	1,12	30,47	142,16	6,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,93	8,11	24,10	193,75	0,58
	TKN№02 8	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,30	2,68	11,02	82,20	0,58
Итого			340	12,17	11,91	65,59	418,11	7,16
II Завтрак								
	TKN№00 6	БАНАН СВЕЖИЙ	90	1,35	0,45	18,90	86,40	9,00
Итого			90	1,35	0,45	18,90	86,40	9,00
Обед								
	TKN№00 9	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	5,06	6,81	9,68	122,85	6,28
2008	228	РЫБА ОТВАРНАЯ	60	12,65	0,48	0,58	57,04	0,57
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,82	5,04	18,15	129,44	8,71
	TKN№024	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/6	0,11	0,01	5,14	22,05	0,97
	TKN№003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,92	0,26	12,29	59,15	0,00
	TKN№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			581	23,98	13,14	54,22	435,03	18,53
Полдник								
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	4,15	6,57	21,22	160,55	5,04
2008	442	СОК	170	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			220	4,15	6,57	21,22	160,55	5,04
Ужин								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	15,64	15,07	14,14	255,77	22,23
	TKN№036	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,17	0,14	9,34	39,87	0,90
	TKN№016	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,02	0,12	6,36	30,60	0,00
	TKN№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	11,00	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			360	27,83	15,83	37,54	365,54	23,13
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				73,98	50,40	203,47	1 512,13	63,91

Ответственная по питанию

Толмачева А.А.



МЕНЮ

20 августа 2026 г.

Сад 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	5,01	1,92	46,56	221,76	7,11
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,08	8,78	28,84	223,28	0,63
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)	200	3,03	0,44	34,41	153,58	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,60	2,93	12,47	91,36	0,63
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
Итого			430	15,69	13,63	87,87	536,40	8,37
II Завтрак								
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ	110	1,67	0,56	23,33	106,67	11,11
Итого			110	1,67	0,56	23,33	106,67	11,11
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,64	4,64	1,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	6,03	7,94	10,67	141,92	7,36
2008	228	РЫБА ОТВАРНАЯ	70	22,53	0,85	0,65	99,89	0,85
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,38	5,18	22,43	150,17	10,84
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/8	0,16	0,01	6,15	26,84	1,44
	ТК №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,72	0,36	17,43	83,85	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,08	0,48	7,68	39,30	0,00
Итого			728	36,28	14,82	65,65	546,61	21,49
Полдник								
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	80	5,37	5,80	28,27	186,80	5,76
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)	130	0,53	0,53	12,94	62,04	13,20
2008	442	СОК	192	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
Итого			272	5,37	5,80	28,27	186,80	5,76
Ужин								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	17,74	16,40	16,96	287,63	26,84
	ТК№036	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,17	0,14	10,22	43,39	0,90
	ТК №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,75	0,23	11,18	53,77	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,64	0,63	11,21	57,16	0,00
Итого			426	21,30	17,40	49,57	441,95	27,74
Ужин 2								
2008	435	БИОКЕФИР	150	3,12	2,50	6,00	46,50	1,05
Итого			150	3,12	2,50	6,00	46,50	1,05
Всего				83,43	54,71	260,69	1 864,93	75,52