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

МЕНЮ

20 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,71	4,78	19,28	143,75	0,09
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	6,18	8,13	25,97	202,60	0,81
	ТК№026	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	4,12	3,48	11,69	95,55	0,77
Итого			**340**	**16,01**	**16,39**	**56,94**	**441,90**	**1,67**
II Завтрак								
	ТК№002	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,41	0,31	10,66	48,65	5,18
Итого			**100**	**0,41**	**0,31**	**10,66**	**48,65**	**5,18**
Обед								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	63,00	0,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,58	2,54	3,41	38,78	1,60
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	5,95	5,43	10,00	113,04	4,90
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	15,12	12,46	26,69	279,60	11,82
	ТК№031	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	1,01	0,06	14,73	64,36	0,32
	ТК№016	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
	ТК№021	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,08	0,48	7,68	30,30	0,00
Итого			**585**	**30,30**	**25,69**	**73,41**	**640,07**	**18,64**
Полдник								
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	7,52	6,01	25,87	188,25	0,04
2008	442	СОК	150	0,75	0,00	19,05	82,50	6,00
Итого			**200**	**8,27**	**6,01**	**44,92**	**270,75**	**6,04**
Ужин								
	ТК№001	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	45	0,52	0,09	1,79	11,28	11,76
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	170	12,45	10,90	57,22	377,18	0,26
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/6	0,18	0,01	5,30	23,52	1,46
	ТК№003	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			**401**	**15,25**	**11,62**	**78,41**	**482,28**	**13,48**
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				**74,88**	**64,02**	**271,06**	**1 970,05**	**45,49**

Ответственная по питанию Толмачева А.А

Утверждаю

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

МЕНЮ

20 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,21	5,61	17,67	146,95	0,11
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	200	7,68	8,84	34,83	250,57	0,92
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4,45	3,76	13,13	105,15	0,83
Итого			**430**	**18,34**	**18,21**	**65,63**	**502,67**	**1,86**
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	110	0,46	0,34	11,82	53,93	5,74
Итого			**110**	**0,46**	**0,34**	**11,82**	**53,93**	**5,74**
Обед								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,42	4,91	0,30	67,04	0,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,73	3,08	4,27	47,62	2,00
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	6,59	6,13	12,40	131,39	6,15
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	21,04	21,69	29,17	395,94	12,55
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1,26	0,08	18,12	79,24	0,40
	ТК №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,76	0,23	11,26	54,18	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			**732**	**37,90**	**36,62**	**83,22**	**814,71**	**21,10**
Полдник								
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	9,91	7,76	32,82	241,65	0,05
2008	442	СОК	180	0,91	0,00	23,02	99,69	7,25
Итого			**250**	**10,82**	**7,76**	**55,84**	**341,34**	**7,30**
Ужин								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,90	12,03	12,53
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200	13,70	12,03	57,28	392,55	0,26
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/9	0,18	0,01	6,51	28,36	1,46
	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			**478**	**17,22**	**12,92**	**84,29**	**525,59**	**14,25**
Ужин 2								
2008	435	РЯЖЕНКА	190	5,58	4,81	8,09	103,95	0,58
Итого			**190**	**5,58**	**4,81**	**8,09**	**103,95**	**0,58**
Всего				**90,32**	**80,66**	**308,89**	**2 342,19**	**50,83**

Ответственная по питанию _____ Толмачева А.А