

Утверждаю



Заведующий
ГБДОУ №3
ФУРОЛОВА И.А./

МЕНЮ

21 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	3,00	5,62	20,39	144,23	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,10	7,73	27,67	201,46	0,69
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	7,47	30,23	0,02
Итого			340	8,20	13,35	55,53	375,92	0,71
II Завтрак								
	ТК№05 2	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,83	0,21	7,77	39,37	39,37
Итого			100	0,83	0,21	7,77	39,37	39,37
Обед								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,45	2,25	0,15	31,46	0,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,60	2,54	3,52	39,29	1,65
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	5,20	7,06	9,30	124,18	4,71
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	50	11,47	14,54	2,44	186,28	0,49
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	7,67	5,24	49,05	274,26	0,00
	ТК№033	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,42	0,09	18,83	78,52	0,00
	ТК№003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,67	0,20	10,67	51,67	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			585	30,58	32,42	101,66	824,96	6,85
Полдник								
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,86	6,16	33,24	207,59	0,00
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	150	0,29	0,07	13,92	59,13	8,04
Итого			210	5,15	6,23	47,16	266,72	8,04
Ужин								
	ТК№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	45	0,37	0,05	1,14	6,41	4,58
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	17,82	15,72	18,87	288,36	9,41
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	1,51	0,09	20,89	91,70	0,48
	ТК№016	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,02	0,12	6,36	30,60	0,00
	ТК№00 4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			395	21,82	16,48	54,96	456,37	14,47
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				70,93	72,44	273,08	2 042,84	70,49

Ответственная по питанию

Толмачева А.А.



МЕНЮ

21 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3,31	5,74	22,53	155,15	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,97	8,11	33,77	232,93	0,75
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)	200	3,03	0,44	34,41	153,58	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	6,98	28,42	0,02
Итого			430	9,40	13,85	63,28	416,50	0,77
II Завтрак								
	TK№05 2	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	118	0,95	0,24	8,88	44,99	44,99
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)	130	0,53	0,53	12,94	62,04	13,20
Итого			118	0,95	0,24	8,88	44,99	44,99
Обед								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,57	2,33	0,15	31,75	0,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,72	6,10	4,21	74,58	1,97
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,63	11,32	12,21	176,87	6,20
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	13,69	15,99	3,25	211,43	0,60
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (аллергии)	50	11,24	11,37	0,00	147,06	0,46
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	7,78	5,25	49,68	277,30	0,00
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	150	3,10	0,62	25,30	119,50	12,80
	TK№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,10	19,69	82,16	0,00
	TK №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,77	0,24	11,35	54,63	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,14	0,45	7,74	39,30	0,00
Итого			727	33,75	41,78	108,28	948,02	8,77
Полдник								
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	5,35	7,67	35,42	231,88	0,00
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)	130	0,53	0,53	12,94	62,04	13,20
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,30	0,07	13,66	58,21	8,34
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
Итого			250	5,65	7,74	49,08	290,09	8,34
Ужин								
	TK№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	51	0,41	0,05	1,27	7,12	5,08
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	22,91	19,94	22,89	362,75	11,42
	TK№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1,28	0,08	19,19	83,67	0,41
	TK №016	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,75	0,23	11,18	53,77	0,00
	TK №021	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,64	0,63	11,21	57,16	0,00
Итого			477	27,99	20,93	65,74	564,47	16,91
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				82,09	88,29	301,26	2 343,57	80,83