



Заведующий
ГБДОУ №3
/ФРОЛОВА И.А./

МЕНЮ

22 сентября 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	5,36	4,40	18,63	136,33	0,08
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,71	7,92	26,25	200,12	0,80
	ТК№02 6	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	4,06	3,42	11,58	94,24	0,76
Итого			340	15,13	15,74	56,46	430,69	1,64
II Завтрак								
	ТК№00 6	БАНАН СВЕЖИЙ	85	1,31	0,44	18,27	83,52	8,70
Итого			85	1,31	0,44	18,27	83,52	8,70
Обед								
	ТК№00 1	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	55	0,61	0,11	2,12	13,36	13,92
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	5,51	4,80	15,84	128,87	5,22
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	21,78	9,22	22,10	281,15	15,49
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,82	0,34	16,56	88,22	100,00
	ТК№01 6	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,90	0,25	12,19	58,64	0,00
	ТК№01 2	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,45	7,73	39,30	0,00
Итого			566	31,75	15,17	76,54	609,54	134,63
Полдник								
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	6,26	5,49	33,15	207,17	0,26
2008	442	СОК	170	0,94	0,00	23,81	103,13	7,50
Итого			240	7,20	5,49	56,96	310,30	7,76
Ужин								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	13,54	5,69	3,20	118,18	0,99
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,58	4,52	20,79	134,31	10,50
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	150	0,29	0,07	12,31	52,68	8,04
	ТК№01 6	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			360	18,53	10,90	50,36	375,07	19,53
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				78,56	51,74	265,31	1 895,52	172,74

Ответственная по питанию

Толмачева А.А.



МЕНЮ

22 сентября 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,11	5,47	17,78	145,76	0,11
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,76	8,32	34,47	240,66	0,86
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4,41	3,72	12,98	104,11	0,82
Итого			430	17,28	17,51	65,23	490,53	1,79
II Завтрак								
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ	95	1,44	0,48	20,16	92,16	9,60
Итого			95	1,44	0,48	20,16	92,16	9,60
Обед								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,70	0,13	2,43	15,34	15,98
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	5,89	5,69	18,84	150,33	6,95
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	25,19	10,19	24,74	317,48	17,96
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,99	0,41	20,51	108,44	120,00
	ТК №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,26	0,30	14,48	69,69	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,08	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			700	36,11	17,22	88,70	700,58	160,89
Полдник								
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	90	7,73	6,02	40,55	247,51	0,35
2008	442	СОК	185	0,94	0,00	23,81	103,13	7,50
Итого			275	8,67	6,02	64,36	350,64	7,85
Ужин								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	15,05	5,75	3,42	125,66	1,13
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	0,33	0,08	25,50	79,17	21,00
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,29	0,07	12,31	52,68	8,04
	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			439	18,46	6,68	59,83	350,16	30,17
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				87,54	52,72	306,37	2 088,02	210,88

Ответственная по питанию

Толмачева А.А.