

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
ОРОЛОВА И.А./

МЕНЮ

23 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	2,75	1,04	32,57	148,50	8,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,91	1,73	1,90	26,69	2,93
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12,91	17,24	2,85	218,29	0,24
	TKN№02 8	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,10	3,40	14,66	106,50	0,73
Итого			350	20,67	23,41	51,98	499,98	11,90
II Завтрак								
	TKN№05 2	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	95	0,77	0,19	7,22	36,56	36,56
Итого			95	0,77	0,19	7,22	36,56	36,56
Обед								
	TKN№01 1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,55	0,07	1,73	9,70	6,93
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	6,02	7,30	6,72	117,33	9,86
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	20,52	19,78	4,30	277,09	0,83
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6,68	5,76	30,20	198,96	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,07	0,00	7,41	29,84	0,01
	TKN№00 3	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,77	0,23	11,30	54,39	0,00
	TKN№00 4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			627	36,71	33,64	69,36	726,61	17,63
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,03	8,10	31,74	215,68	0,00
2024	3	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	150	0,12	0,09	35,41	139,08	0,36
Итого			200	4,15	8,19	67,15	354,76	0,36
Ужин								
2008	14	СЫР	10	2,11	2,68	0,00	33,09	0,06
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	190	15,43	14,46	16,90	260,71	26,18
	TKN№03 7	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,11	0,01	7,62	32,99	1,92
	TKN№01 6	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,02	0,12	6,36	30,60	0,00
	TKN№02 1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,08	0,48	7,68	39,30	0,00
Итого			380	19,75	17,75	38,56	396,69	28,16
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				86,55	85,68	240,27	2 061,10	95,66

Ответственная по питанию

Толмачева А.А



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	4,46	1,69	50,06	230,39	11,33
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,45	2,80	3,03	42,85	1,92
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	15,97	21,55	3,57	272,42	0,30
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	200	9,46	4,70	40,32	242,34	0,73
	TKN№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,50	3,70	13,61	106,75	0,79
Итого			440	26,38	29,74	70,27	652,41	14,34
II Завтрак								
	TKN№05 2	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	115	0,95	0,24	8,88	44,99	44,99
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	120	0,49	0,49	12,07	57,90	12,32
Итого			115	0,95	0,24	8,88	44,99	44,99
Обед								
	TKN№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	6,09	7,31	7,16	119,44	10,38
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	31,37	30,31	5,20	418,64	1,09
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	12,26	7,21	55,49	335,34	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	5,57	22,70	0,02
	TK №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,24	12,80	62,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			780	53,40	45,63	95,42	1 005,82	17,49
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,38	7,37	30,64	206,33	0,00
2024	3	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,19	0,15	46,30	180,86	0,61
Итого			230	4,57	7,52	76,94	387,19	0,61
Ужин								
2008	14	СЫР	10	2,37	3,02	0,00	37,24	0,07
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	230	19,41	17,38	20,53	317,76	30,38
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,11	0,01	6,40	28,15	1,92
	TK №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,20	0,16	7,68	36,97	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,59	0,62	10,92	55,68	0,00
Итого			459	24,68	21,19	45,53	475,80	32,37
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				113,10	106,82	303,04	2 612,71	110,85

Толмачева А.А