Утверждаю

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

МЕНЮ

23 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	4,77	1,83	44,43	211,59	6,80
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	9,28	9,90	34,97	267,38	1,10
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,69	3,85	14,73	113,46	0,82
Итого			**430**	**18,74**	**15,58**	**94,13**	**592,43**	**8,72**
II Завтрак								
2008	442	СОК	163	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			**163**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,43	0,05	1,34	7,53	5,38
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	7,47	10,67	25,67	228,70	3,30
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	70	10,70	3,93	5,07	98,08	0,23
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3,37	3,61	13,89	102,37	12,06
	ТК№025	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,11	0,11	8,75	37,08	1,10
	ТК №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,52	0,33	16,11	77,50	0,00
Итого			**695**	**24,60**	**18,70**	**70,83**	**551,26**	**22,07**
Полдник								
	ТК№005	ЙОГУРТ	132	3,70	3,30	5,96	74,67	0,93
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	43	3,25	4,25	32,24	180,70	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	6,29	25,47	0,02
Итого			**355**	**7,03**	**7,55**	**44,49**	**280,84**	**0,95**
Ужин								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,90	12,03	12,53
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	15,42	14,48	12,89	243,33	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,90	4,60	21,53	144,09	9,45
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,17	0,14	11,15	47,13	0,90
	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			**489**	**22,83**	**20,10**	**66,07**	**539,23**	**22,88**
Ужин 2								
2008	435	БИОКЕФИР	180	6,16	4,53	9,97	110,56	1,27
Итого			**180**	**6,16**	**4,53**	**9,97**	**110,56**	**1,27**
Всего				**79,36**	**66,46**	**285,49**	**2 074,32**	**55,89**

Ответственная по питанию _____ Толмачева А.А

Утверждаю

и.о.Заведующего

ГБДОУ №3

/Мельничук О.С./

МЕНЮ

23 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,97	0,75	23,79	108,10	6,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,70	8,38	25,79	206,39	0,82
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,12	3,34	12,54	97,58	0,72
Итого			**335**	**12,79**	**12,47**	**62,12**	**412,07**	**7,54**
II Завтрак								
2008	442	СОК	140	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			**140**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
Обед								
	ТК№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	45	0,37	0,05	1,14	6,41	4,58
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	6,50	8,18	23,80	194,97	3,42
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	60	9,36	3,65	4,46	87,90	0,19
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	3,00	4,78	12,95	107,30	9,62
	ТК№025	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,09	0,09	7,03	29,88	0,92
	ТК№003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,15	0,29	13,78	66,29	0,00
Итого			**565**	**21,47**	**17,04**	**63,16**	**492,75**	**18,73**
Полдник								
	ТК№005	ЙОГУРТ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
	ТК№008	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,28	3,00	25,95	87,30	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	5,00	20,25	0,02
Итого			**280**	**5,16**	**5,50**	**35,45**	**164,05**	**0,32**
Ужин								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	45	0,52	0,09	1,79	11,28	11,76
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	12,59	11,53	9,80	193,05	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	3,57	5,54	18,76	140,10	8,05
	ТК№051	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,17	0,14	9,34	39,87	0,90
	ТК№003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№021	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,08	0,48	7,68	30,30	0,00
Итого			**405**	**18,93**	**17,90**	**53,77**	**445,60**	**20,71**
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				**62,85**	**55,41**	**220,50**	**1 560,97**	**48,35**

Ответственная по питанию _____ Толмачева А.А