



МЕНЮ

23 октября 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	50	5,88	4,97	19,42	146,79	0,09
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	5,47	7,95	25,33	195,68	0,68
	TKN№02 6	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	3,66	3,15	11,62	90,42	0,69
Итого			350	15,01	16,07	56,37	432,89	1,46
II Завтрак								
	TKN№00 2	ГРУША СВЕЖАЯ	126	0,50	0,38	12,98	59,22	6,30
Итого			126	0,50	0,38	12,98	59,22	6,30
Обед								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	63,00	0,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,58	2,26	3,41	36,28	1,60
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	6,55	5,74	10,70	120,96	5,54
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	17,03	16,50	27,16	325,36	11,88
	TKN№03 1	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,79	0,05	13,06	56,51	0,25
	TKN№01 6	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,91	0,25	12,25	58,92	0,00
	TKN№02 1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,17	0,45	8,00	40,76	0,00
Итого			590	32,93	29,75	74,88	701,79	19,27
Полдник								
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	7,97	4,63	28,43	188,18	0,04
2008	442	СОК	200	1,00	0,00	25,40	110,00	8,00
Итого			260	8,97	4,63	53,83	298,18	8,04
Ужин								
	TKN№00 1	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	49	0,54	0,10	1,88	11,88	12,37
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	170	13,51	11,02	64,06	409,94	0,26
	TKN№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,18	0,01	5,30	23,52	1,46
	TKN№00 3	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	TKN№00 4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			399	16,33	11,75	85,34	515,64	14,09
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				78,38	66,58	290,12	2 094,12	49,64



Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
/ФРОЛОВА И.А./

МЕНЮ

23 октября 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	70	7,84	6,76	24,84	192,81	0,13
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	200	6,52	7,52	32,83	225,86	0,71
	TKN№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4,02	3,40	12,34	96,90	0,75
Итого			450	18,38	17,68	70,01	515,57	1,59
II Завтрак								
	TK № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	103	0,41	0,31	10,58	48,29	5,14
Итого			103	0,41	0,31	10,58	48,29	5,14
Обед								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	0,00	0,30	63,00	0,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,75	2,87	4,41	46,48	2,07
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	6,61	6,21	12,19	131,28	6,22
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	21,81	21,79	30,03	403,55	12,62
	TKN№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1,01	0,06	15,54	67,58	0,32
	TK №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,18	0,29	13,95	67,14	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			738	38,36	31,72	84,12	818,33	21,23
Полдник								
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	9,64	6,08	33,78	229,42	0,05
2008	442	СОК	175	0,88	0,00	22,23	96,25	7,00
Итого			245	10,52	6,08	56,01	325,67	7,05
Ужин								
	TKN№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	49	0,54	0,10	1,88	11,88	12,37
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200	11,24	11,49	43,58	323,15	0,26
	TKN№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,18	0,01	6,51	28,36	1,46
	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			468	14,75	12,38	70,57	456,04	14,09
Ужин 2								
2008	435	РЯЖЕНКА	192	5,58	4,81	8,09	103,95	0,58
Итого			192	5,58	4,81	8,09	103,95	0,58
Всего				88,00	72,98	299,38	2 267,85	49,68

Ответственная по питанию

Толмачева А.А.