Утверждаю

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

МЕНЮ

24 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,53	4,71	10,32	89,80	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,91	1,73	1,90	26,69	2,93
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12,91	18,85	2,85	232,81	0,24
	ТК№029	КАКАО С МОЛОКОМ	170	4,71	3,96	12,14	104,35	0,80
Итого			**360**	**20,06**	**29,25**	**27,21**	**453,65**	**3,97**
II Завтрак								
	ТК№002	ГРУША СВЕЖАЯ	115	0,47	0,35	12,05	54,99	5,85
Итого			**115**	**0,47**	**0,35**	**12,05**	**54,99**	**5,85**
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,34	1,78	3,64	32,81	2,75
2012	73	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	5,23	7,75	10,96	138,59	4,35
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	13,34	14,93	9,17	224,24	0,59
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,80	4,13	10,40	85,71	4,85
	ТК№033	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00
	ТК№007	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,13	0,25	10,63	51,00	0,00
	ТК№012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,45	7,73	39,30	0,00
Итого			**565**	**23,27**	**29,29**	**58,33**	**656,65**	**12,54**
Полдник								
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	6,66	6,93	27,86	200,59	0,15
		СОК	140	0,68	0,00	17,25	74,69	2,24
Итого			**190**	**7,34**	**6,93**	**45,11**	**275,28**	**2,39**
Ужин								
2008	292	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	10,44	10,73	3,76	153,20	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	1,78	1,93	8,18	63,28	6,70
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
	ТК№003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			**360**	**14,42**	**13,28**	**31,08**	**307,33**	**6,72**
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				**69,91**	**82,85**	**179,78**	**1 827,40**	**32,52**

Ответственная по питанию _____ Толмачева А.А

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

МЕНЮ

24 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	4,22	5,75	28,74	183,68	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,41	3,32	2,96	47,24	1,88
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	16,10	22,48	3,57	280,99	0,30
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	200	10,40	9,69	37,71	280,39	0,91
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,02	4,23	13,47	113,45	0,86
Итого			**450**	**26,75**	**35,78**	**48,74**	**625,36**	**3,04**
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	136	0,54	0,41	13,98	63,80	6,79
Итого			**136**	**0,54**	**0,41**	**13,98**	**63,80**	**6,79**
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,47	2,57	4,47	43,80	1,65
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,93	8,07	13,34	154,04	5,10
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	16,38	20,99	11,66	301,13	0,74
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	3,27	3,55	19,06	121,08	8,92
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,10	18,42	77,08	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,45	0,46	22,08	106,23	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,45	7,74	39,60	0,00
Итого			**730**	**31,08**	**36,19**	**96,77**	**842,96**	**16,41**
Полдник								
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	7,45	6,24	28,40	200,21	0,21
2008	442	СОК	170	0,87	0,00	22,01	95,33	6,93
Итого			**240**	**8,32**	**6,24**	**50,41**	**295,54**	**7,14**
Ужин								
2008	292	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	10,44	10,73	3,76	153,20	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	160	2,41	1,98	9,76	73,04	9,20
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	5,64	22,97	0,02
	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			**429**	**15,74**	**13,49**	**37,76**	**341,86**	**9,22**
Ужин 2								
2008	435	КЕФИР	180	5,26	4,53	7,25	96,06	1,27
Итого			**180**	**5,26**	**4,53**	**7,25**	**96,06**	**1,27**
Всего				**87,69**	**96,64**	**254,91**	**2 265,58**	**43,87**

Ответственная по питанию _____ Толмачева А.А