



МЕНЮ

26 августа 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	2,84	1,08	30,19	140,25	6,22
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,90	2,28	1,88	31,54	2,89
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12,94	18,42	2,90	229,36	0,25
	TK№02 8	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,77	3,15	12,00	92,34	0,68
Итого			350	20,45	24,93	46,97	493,49	10,04
II Завтрак								
	TK№05 2	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	120	1,01	0,25	9,44	47,80	47,80
Итого			120	1,01	0,25	9,44	47,80	47,80
Обед								
	TK№01 1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	45	0,36	0,05	1,13	6,31	4,51
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	5,28	8,55	7,76	137,04	9,86
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,17	15,28	3,40	211,62	0,70
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,08	6,02	27,45	188,20	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	5,55	22,57	0,02
	TK№00 3	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,84	0,24	11,78	56,66	0,00
	TK№00 4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,17	0,45	8,00	40,76	0,00
Итого			614	29,99	30,59	65,07	663,16	15,09
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,33	7,36	30,63	206,03	0,00
2024	3	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	150	0,12	0,09	30,34	118,80	0,36
Итого			200	4,45	7,45	60,97	324,83	0,36
Ужин								
2008	14	СЫР	18	4,22	5,36	0,00	66,17	0,13
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,73	13,43	14,08	233,14	22,21
	TK№03 7	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,08	0,01	5,10	22,32	1,44
	TK№01 6	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,02	0,12	6,36	30,60	0,00
	TK№02 1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,08	0,48	7,68	39,30	0,00
Итого			368	20,13	19,40	33,22	391,53	23,78
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				80,38	86,37	221,67	2 000,31	98,12

Ответственная по питанию

Толмачева А.А.



Заведующий
ГБДОУ №3
ФРОЛОВА И.А./

МЕНЮ

26 августа 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	4,01	1,51	47,31	215,94	11,53
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,38	3,51	2,89	48,58	1,84
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	15,97	22,12	3,57	277,54	0,30
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,20	3,42	13,49	102,56	0,74
Итого			440	25,56	30,56	67,26	644,62	14,41
II Завтрак								
	ТК№05 2	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	151	1,21	0,30	11,33	57,40	57,40
Итого			151	1,21	0,30	11,33	57,40	57,40
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	63	0,51	0,06	1,59	8,88	6,35
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	5,63	9,16	7,91	147,01	10,46
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	23,71	23,51	5,09	326,68	1,03
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	5,68	33,27	213,40	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11	0,00	5,90	24,04	0,02
	ТК №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,75	0,23	11,22	53,99	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,15	0,44	7,86	40,07	0,00
Итого			769	40,21	39,08	72,84	814,07	17,86
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,37	5,87	30,84	193,71	0,00
2024	3	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,20	0,15	46,56	182,05	0,58
Итого			230	4,57	6,02	77,40	375,76	0,58
Ужин								
2008	14	СЫР	13	2,90	3,69	0,00	45,51	0,09
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	17,17	16,09	16,70	281,40	24,16
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,08	0,01	7,53	32,00	1,44
	ТК №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,20	0,16	7,68	36,97	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,59	0,62	10,92	55,68	0,00
Итого			428	22,94	20,57	42,83	451,56	25,69
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				98,84	100,28	277,66	2 422,91	116,99