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

МЕНЮ

26 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	3,07	1,16	36,19	165,18	8,80
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,88	9,28	30,63	238,59	0,76
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,42	3,57	13,74	105,73	0,76
Итого			**430**	**15,37**	**14,01**	**80,56**	**509,50**	**10,32**
II Завтрак								
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,53	0,51	21,42	97,92	10,20
Итого			**100**	**1,53**	**0,51**	**21,42**	**97,92**	**10,20**
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,41	0,05	0,86	6,60	2,54
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	6,88	10,70	11,59	178,75	7,55
2008	228	РЫБА ОТВАРНАЯ	70	20,25	0,77	0,63	89,98	0,78
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,47	5,15	22,10	149,25	10,55
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/8	0,16	0,01	6,21	26,95	1,36
	ТК №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,63	0,19	10,18	48,96	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,14	0,44	7,81	39,82	0,00
Итого			**712**	**33,94**	**17,31**	**59,38**	**540,31**	**22,78**
Полдник								
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	80	5,49	4,95	30,37	188,05	5,76
2008	442	СОК	200	1,00	0,00	25,40	110,00	8,00
Итого			**280**	**6,49**	**4,95**	**55,77**	**298,05**	**13,76**
Ужин								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	15,80	12,78	17,17	248,39	25,97
	ТК№036	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,17	0,14	10,55	44,71	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			**399**	**18,76**	**13,70**	**46,32**	**385,75**	**26,87**
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				**82,25**	**55,01**	**273,42**	**1 942,09**	**85,20**

Ответственная по питанию _____ Толмачева А.А

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

МЕНЮ

26 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	40	2,50	0,95	28,11	129,28	6,40
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,70	7,95	26,56	205,43	0,71
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,02	3,30	13,18	99,43	0,71
Итого			**340**	**13,22**	**12,20**	**67,85**	**434,14**	**7,82**
II Завтрак								
	ТК№006	БАНАН СВЕЖИЙ	90	1,35	0,45	18,90	86,40	9,00
Итого			**90**	**1,35**	**0,45**	**18,90**	**86,40**	**9,00**
Обед								
	ТК№009	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	45	0,37	0,05	0,78	5,98	2,30
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	5,82	10,82	10,81	168,90	7,13
2008	228	РЫБА ОТВАРНАЯ	60	12,04	0,46	0,48	53,96	0,51
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,82	4,25	18,06	122,11	8,65
	ТК№024	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/6	0,13	0,01	6,14	26,16	0,98
	ТК№003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,20	0,46	8,22	41,92	0,00
Итого			**581**	**23,70**	**16,23**	**52,97**	**459,82**	**19,57**
Полдник								
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	5,31	5,70	21,16	157,28	5,76
2008	442	СОК	170	1,00	0,00	25,40	110,00	8,00
Итого			**220**	**6,31**	**5,70**	**46,56**	**267,28**	**13,76**
Ужин								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	15,24	12,73	14,10	233,06	22,22
	ТК№036	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,17	0,14	9,34	39,87	0,90
	ТК№016	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,02	0,12	6,36	30,60	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	11,00	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			**360**	**27,43**	**13,49**	**37,50**	**342,83**	**23,12**
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				**76,51**	**50,57**	**229,78**	**1 636,97**	**74,32**

Ответственная по питанию _____ Толмачева А.А