



МЕНЮ

29 сентября 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,95	6,24	13,19	116,83	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,90	2,28	1,88	31,54	2,89
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,74	18,27	2,59	225,86	0,21
	TKN№02 9	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,33	3,61	11,90	98,73	0,70
Итого			330	19,92	30,40	29,56	472,96	3,80
II Завтрак								
	TKN№00 2	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого			100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,43	2,34	4,08	40,06	2,88
2012	73	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	5,72	6,58	11,45	131,19	4,49
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	14,28	15,06	9,06	228,85	0,66
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	2,03	3,70	11,80	88,37	5,51
	TKN№03 3	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,32	0,07	14,59	60,87	0,00
	TKN№00 7	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,35	0,30	12,75	61,20	0,00
Итого			555	24,13	28,05	63,73	610,54	13,54
Полдник								
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	6,71	5,59	26,71	184,45	0,12
		СОК	180	1,08	0,00	27,37	118,55	3,56
Итого			230	7,79	5,59	54,08	303,00	3,68
Ужин								
2008	292	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	11,97	12,04	3,76	171,05	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	2,17	1,96	9,88	72,24	8,54
	TKN№035	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
	TKN№00 4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			355	15,34	14,50	26,38	303,14	8,56
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				71,93	82,59	190,05	1 816,14	35,63

Ответственная по питанию

Толмачева А.А.

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
РОЛОВА И.А./

МЕИЮ

29 сентября 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,78	7,42	11,99	121,94	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,43	3,17	2,98	46,09	1,89
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	16,37	23,45	3,29	289,91	0,27
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)	200	9,71	4,73	33,46	215,98	0,68
	TKN№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,51	3,78	12,65	103,91	0,76
Итого			410	24,09	37,82	30,91	561,85	2,92
II Завтрак								
	TK № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	123	0,49	0,37	12,64	57,68	6,14
Итого			123	0,49	0,37	12,64	57,68	6,14
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,54	2,79	5,08	48,76	1,88
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	6,01	8,09	12,71	152,61	4,93
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	20,11	25,48	10,08	349,78	0,89
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,65	5,26	15,41	119,50	7,20
	TKN№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,41	0,09	17,32	72,43	0,00
	TK №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,35	0,31	15,03	72,31	0,00
Итого			700	32,07	42,02	75,63	815,39	14,90
Полдник								
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	7,76	6,84	28,17	206,09	0,22
2008	442	СОК	227	1,14	0,00	28,86	125,00	9,09
Итого			297	8,90	6,84	57,03	331,09	9,31
Ужин								
2008	292	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	11,97	12,04	3,76	171,05	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,43	1,98	10,00	74,19	8,94
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	5,64	22,97	0,02
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,59	0,62	10,92	55,68	0,00
Итого			411	16,09	14,64	30,32	323,89	8,96
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				86,90	106,22	213,78	2 185,96	43,50

Ответственная по питанию

Толмачева А.А