



## МЕНЮ

16 октября 2026 г.

## Сад 24 часа

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                        | Выход     | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------|-----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                           |           | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                           |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                        | 50        | 3,51              | 5,64    | 23,89            | 160,47                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 189                 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200       | 5,94              | 7,52    | 32,55            | 222,60                                   | 0,73                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ                             | 180       | 0,08              | 0,00    | 5,97             | 24,18                                    | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                           | 430       | 9,53              | 13,16   | 62,41            | 407,25                                   | 0,75                  |
| II Завтрак                    |                     |                                           |           |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК№05<br>2          | МАНДАРИН СВЕЖИЙ                           | 156       | 1,25              | 0,31    | 11,70            | 59,30                                    | 59,30                 |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)                 | 88        | 0,35              | 0,35    | 8,62             | 41,36                                    | 8,80                  |
| Итого                         |                     |                                           | 156       | 1,25              | 0,31    | 11,70            | 59,30                                    | 59,30                 |
| Обед                          |                     |                                           |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 213                 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                              | 40        | 4,90              | 4,50    | 0,30             | 63,00                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 33                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                           | 50        | 1,30              | 3,19    | 7,64             | 64,41                                    | 3,58                  |
| 2012                          | 73                  | РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И<br>СМЕТАНОЙ      | 200/10/16 | 5,48              | 9,55    | 11,81            | 163,54                                   | 5,99                  |
| 2012                          | 310                 | СУФЛЕ КУРИНОЕ                             | 70        | 12,75             | 14,34   | 2,43             | 189,52                                   | 0,51                  |
| 2012                          | 205                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ            | 160       | 6,41              | 2,36    | 41,05            | 211,23                                   | 0,00                  |
|                               | ТК№045              | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                           | 180       | 0,45              | 0,10    | 18,58            | 77,73                                    | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ                          | 32        | 2,14              | 0,29    | 13,73            | 66,08                                    | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№004          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                         | 15        | 1,15              | 0,45    | 7,82             | 39,69                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                           | 773       | 34,58             | 34,78   | 103,36           | 875,20                                   | 10,08                 |
| Полдник                       |                     |                                           |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 464                 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                        | 70        | 6,58              | 5,20    | 41,74            | 239,97                                   | 0,16                  |
| 2008                          | 436                 | НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ                      | 180       | 0,30              | 0,07    | 12,38            | 53,04                                    | 8,25                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                 | 180       | 0,10              | 0,00    | 5,04             | 20,55                                    | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                           | 250       | 6,88              | 5,27    | 54,12            | 293,01                                   | 8,41                  |
| Ужин                          |                     |                                           |           |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК№015              | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                             | 50        | 0,40              | 0,05    | 1,25             | 7,02                                     | 5,01                  |
| 2012                          | 276                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                       | 190       | 21,92             | 18,92   | 22,65            | 348,73                                   | 11,27                 |
|                               | ТК№044              | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                          | 180       | 0,79              | 0,05    | 13,17            | 56,93                                    | 0,25                  |
|                               | ТК<br>№016          | ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ                          | 18        | 1,20              | 0,16    | 7,68             | 36,97                                    | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№021          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                         | 21        | 1,59              | 0,62    | 10,92            | 55,68                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                           | 459       | 25,90             | 19,80   | 55,67            | 505,33                                   | 16,53                 |
| Ужин 2                        |                     |                                           |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 435                 | КЕФИР                                     | 181       | 5,26              | 4,53    | 7,25             | 96,06                                    | 1,27                  |
| Итого                         |                     |                                           | 181       | 5,26              | 4,53    | 7,25             | 96,06                                    | 1,27                  |
| Всего                         |                     |                                           |           | 83,40             | 77,85   | 294,51           | 2 236,15                                 | 96,34                 |

Утверждаю



Заведующий  
ГБДОУ №3  
/ФРОЛОВА И.А./

## МЕНЮ

16 октября 2026 г.

### Ясли 24 часа

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                        | Выход     | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------|-----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                           |           | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                           |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                        | 47        | 3,22              | 5,36    | 21,89            | 148,75                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 189                 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150       | 4,97              | 7,29    | 25,03            | 186,36                                   | 0,66                  |
|                               | ТК№035              | ЧАЙ С САХАРОМ                             | 150       | 0,08              | 0,00    | 5,00             | 20,25                                    | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                           | 347       | 8,27              | 12,65   | 51,92            | 355,36                                   | 0,68                  |
| II Завтрак                    |                     |                                           |           |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК№05<br>2          | МАНДАРИН СВЕЖИЙ                           | 106       | 0,85              | 0,21    | 7,98             | 40,42                                    | 40,42                 |
| Итого                         |                     |                                           | 106       | 0,85              | 0,21    | 7,98             | 40,42                                    | 40,42                 |
| Обед                          |                     |                                           |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 213                 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                              | 40        | 4,90              | 4,50    | 0,30             | 63,00                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 33                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                           | 40        | 1,02              | 2,57    | 5,98             | 51,00                                    | 2,80                  |
| 2012                          | 73                  | РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И<br>СМЕТАНОЙ      | 150/10/10 | 4,30              | 6,55    | 8,84             | 116,41                                   | 4,47                  |
| 2012                          | 310                 | СУФЛЕ КУРИНОЕ                             | 50        | 10,52             | 12,32   | 1,40             | 158,31                                   | 0,41                  |
| 2012                          | 205                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ   | 140       | 6,43              | 4,77    | 41,07            | 233,00                                   | 0,00                  |
|                               | ТК№033              | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                           | 150       | 0,30              | 0,02    | 20,80            | 85,00                                    | 0,00                  |
|                               | ТК№003              | ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ                          | 30        | 2,00              | 0,24    | 12,80            | 62,00                                    | 0,00                  |
|                               | ТК№004              | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                         | 15        | 1,10              | 0,50    | 7,70             | 39,30                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                           | 635       | 30,57             | 31,47   | 98,89            | 808,02                                   | 7,68                  |
| Полдник                       |                     |                                           |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 464                 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                        | 60        | 6,09              | 5,27    | 35,96            | 215,51                                   | 0,16                  |
| 2008                          | 436                 | НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ                      | 150       | 0,23              | 0,05    | 9,37             | 40,20                                    | 6,43                  |
| Итого                         |                     |                                           | 210       | 6,32              | 5,32    | 45,33            | 255,71                                   | 6,59                  |
| Ужин                          |                     |                                           |           |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК№011              | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                             | 45        | 0,38              | 0,05    | 1,18             | 6,58                                     | 4,70                  |
| 2012                          | 276                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                       | 150       | 18,10             | 16,15   | 16,34            | 283,13                                   | 8,12                  |
|                               | ТК№044              | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                          | 150       | 1,01              | 0,06    | 14,73            | 64,36                                    | 0,32                  |
|                               | ТК№016              | ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ                          | 15        | 1,02              | 0,12    | 6,36             | 30,60                                    | 0,00                  |
|                               | ТК№00<br>4          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                         | 15        | 1,10              | 0,50    | 7,70             | 39,30                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                           | 375       | 21,61             | 16,88   | 46,31            | 423,97                                   | 13,14                 |
| 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                         |                     |                                           |           | 71,97             | 70,28   | 256,43           | 1 962,98                                 | 69,56                 |

Ответственная по питанию

Толмачева А.А.