



МЕНЮ

21 октября 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	59	3,05	1,15	34,63	158,98	8,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,81	2,05	1,69	28,38	2,60
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,56	17,41	2,52	217,11	0,2
	TKN№02 8	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,86	3,15	11,93	92,41	0,68
Итого			359	20,28	23,76	50,77	496,88	11,49
II Завтрак								
	TKN№05 2	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	74	0,59	0,15	5,55	28,12	28,12
Итого			74	0,59	0,15	5,55	28,12	28,12
Обед								
	TKN№01 1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	49	0,40	0,05	1,24	6,93	4,95
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/20	4,86	8,49	7,30	134,75	9,25
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,13	15,02	3,11	207,84	0,65
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,08	5,59	27,45	184,17	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	5,00	20,01	0,01
	TKN№00 3	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,93	0,23	12,37	59,93	0,00
	TKN№00 4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			633	29,50	29,88	64,17	652,93	14,86
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,82	6,47	30,10	197,75	0,13
2024	3	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	150	0,08	0,06	24,21	95,10	0,24
Итого			200	4,90	6,53	54,31	292,85	0,37
Ужин								
2008	14	СЫР	15	3,69	4,69	0,00	57,91	0,11
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,74	13,43	14,12	233,36	22,22
	TKN№03 7	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,11	0,01	10,03	42,66	1,92
	TKN№01 6	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,02	0,12	6,36	30,60	0,00
	TKN№02 1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,08	0,48	7,68	39,30	0,00
Итого			365	19,64	18,73	38,19	403,83	24,25
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				79,41	81,55	218,99	1 921,11	80,14



Заведующий
ГБДОУ №3
/ФРОЛОВА И.А./

МЕНЮ

21 октября 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	70	2,46	0,89	47,19	201,85	17,67
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,43	2,73	2,98	42,12	1,89
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	16,77	23,43	3,21	290,91	0,26
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	200	8,38	8,45	38,44	264,17	0,73
	TKN№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,80	3,96	14,34	113,29	0,85
Итого			450	25,46	31,01	67,72	648,17	20,67
II Завтрак								
	TKN№05 2	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	101	0,81	0,20	7,57	38,35	38,35
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)	88	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80
Итого			101	0,81	0,20	7,57	38,35	38,35
Обед								
	TKN№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	61	0,49	0,06	1,55	8,66	6,19
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/12	5,36	8,26	7,55	132,29	9,51
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	21,17	21,31	4,42	294,05	1,03
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,34	4,26	33,25	200,43	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	5,74	23,07	0,01
	TK №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,10	0,28	13,42	64,59	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			780	37,60	34,67	73,63	762,39	16,74
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,78	5,80	31,54	197,48	0,16
2024	3	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,16	0,11	38,86	152,19	0,45
Итого			230	4,94	5,91	70,40	349,67	0,61
Ужин								
2008	14	СЫР	13	3,16	4,02	0,00	49,65	0,10
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	17,35	16,10	17,19	284,38	25,97
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,11	0,01	14,87	62,01	1,92
	TK №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,20	0,16	7,68	36,97	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,53	0,68	10,86	55,57	0,00
Итого			432	23,35	20,97	50,60	488,58	27,99
Ужин 2								
2008	435	БИОКЕФИР	181	6,16	4,53	9,97	110,56	1,27
Итого			181	6,16	4,53	9,97	110,56	1,27
Всего				98,32	97,29	279,89	2 397,72	105,63