



МЕНЮ

22 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,28	5,00	15,46	116,00	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	5,19	7,31	21,20	171,59	0,68
	TKN№02 9	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,13	3,44	11,08	93,05	0,68
Итого			335	11,60	15,75	47,74	380,64	1,36
II Завтрак								
	TKN№020	БАНАН СВЕЖИЙ	66	0,99	0,33	13,86	63,36	6,60
Итого			66	0,99	0,33	13,86	63,36	6,60
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,68	6,12	5,00	77,95	4,80
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/10	6,24	8,43	10,06	145,93	6,05
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	11,06	5,69	7,08	123,50	0,36
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	1,77	3,01	6,27	68,66	5,26
	TKN№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,05	0,01	6,14	25,86	0,97
	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			604	22,83	23,99	54,62	541,13	17,44
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	27,28	20,11	22,44	384,94	0,29
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,55	1,19	3,33	26,10	0,08
2008	435	РЯЖЕНКА	170	4,93	4,25	7,14	91,80	0,51
Итого			360	32,76	25,55	32,91	502,84	0,88
Ужин								
	TKN№005	ЙОГУРТ	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	20,74	18,18	19,31	323,92	9,62
	TKN№03 3	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,56	0,13	20,80	87,49	0,00
	TKN№00 3	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	TKN№00 4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			450	26,20	21,43	58,72	538,22	10,32
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				98,73	90,80	213,85	2 105,69	37,65



Утверждаю

 Заведующий
 ГБДОУ №3
 /ФРОЛОВА И.А./

МЕНЮ

22 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	4,09	5,70	27,88	179,32	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,26	7,63	27,09	202,10	0,73
	TKN№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,20	3,49	11,98	97,38	0,68
Итого			440	14,55	16,82	66,95	478,80	1,41
II Завтрак								
	TKN№020	БАНАН СВЕЖИЙ	73	1,09	0,36	15,23	69,60	7,25
Итого			73	1,09	0,36	15,23	69,60	7,25
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,86	7,43	6,24	95,36	4,20
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	7,12	9,42	10,17	158,84	6,70
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	12,62	6,15	6,82	133,06	0,40
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,41	2,94	9,49	83,47	6,57
2012	392	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,15	0,01	7,25	30,88	1,22
	TK №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,10	0,28	13,42	64,59	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,15	0,45	7,75	39,60	0,00
Итого			727	26,41	26,68	61,14	605,80	19,09
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	39,15	26,94	27,78	517,79	0,41
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (аллергики)	100	3,17	4,59	24,68	153,27	12,90
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,96	2,46	6,68	52,78	0,13
2008	435	РЯЖЕНКА	219	6,34	5,47	9,18	118,06	0,66
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
Итого			469	46,45	34,87	43,64	688,63	1,20
Ужин								
	TKN№005	ЙОГУРТ	106	2,98	2,66	4,79	60,04	0,74
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	24,21	20,89	22,65	375,50	11,27
	TKN№03 3	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,34	0,08	15,62	65,08	0,00
	TKN№00 3	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,20	0,16	7,68	36,97	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,59	0,62	10,92	55,68	0,00
Итого			525	30,32	24,41	61,66	593,27	12,01
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				124,08	107,67	255,87	2 532,16	42,23

Ответственная по питанию

Толмачева А.А.