



Заведующий
ГБДОУ №3
/ФРОЛОВА И.А./

МЕНЮ

6 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	8,10	6,53	29,20	209,03	0,12
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,35	8,01	33,31	231,56	0,80
	TKN№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4,38	3,71	12,99	103,85	0,82
Итого			430	18,83	18,25	75,50	544,44	1,74
II Завтрак								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,55	0,52	21,76	99,49	10,36
Итого			100	1,55	0,52	21,76	99,49	10,36
Обед								
	TKN№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,77	0,14	2,65	16,74	17,44
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	5,13	6,83	19,12	158,72	7,14
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	26,24	9,80	22,85	312,11	18,42
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,82	0,34	18,32	95,25	100,00
	TK №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,62	0,22	10,40	50,06	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,08	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			696	35,66	17,83	81,04	672,18	143,00
Полдник								
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	7,31	7,36	41,49	261,39	0,19
2008	442	СОК	170	0,86	0,00	21,94	95,00	6,91
Итого			240	8,17	7,36	63,43	356,39	7,10
Ужин								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	11,88	5,64	3,42	111,97	1,04
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,76	4,55	22,27	141,32	11,25
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,29	0,07	12,31	52,68	8,04
	TK №003	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			439	17,72	11,04	56,60	398,62	20,33
Ужин 2								
2008	435	РЯЖЕНКА	190	5,56	4,80	8,06	103,61	0,58
Итого			190	5,56	4,80	8,06	103,61	0,58
Всего				87,49	59,80	306,39	2 174,73	183,11

Ответственная по питанию

Толмачева А.А