



Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
/ФРОЛОВА И.А./

МЕНЮ

9 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	60	6,78	5,98	20,39	163,48	0,11
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	200	7,38	7,78	34,40	238,21	0,87
	TKN№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,91	2,43	10,67	76,80	0,54
Итого			440	17,07	16,19	65,46	478,49	1,52
II Завтрак								
	TK № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	108	0,43	0,32	11,12	50,76	5,40
Итого			108	0,43	0,32	11,12	50,76	5,40
Обед								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	0,00	0,30	63,00	0,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,70	2,96	4,09	45,72	1,92
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,57	5,45	11,30	116,57	5,63
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	20,84	21,03	29,17	389,22	12,50
	TKN№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1,01	0,06	15,70	68,23	0,32
	TK №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	2,86	0,34	17,81	85,68	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			747	36,98	30,34	86,07	807,72	20,37
Полдник								
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	9,42	5,84	33,42	224,51	0,05
2008	442	СОК	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			250	9,42	5,84	33,42	224,51	0,05
Ужин								
	TKN№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	51	0,57	0,10	1,97	12,47	12,99
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200	12,23	11,12	53,82	364,66	0,26
	TKN№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,18	0,01	5,90	25,94	1,46
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,44	0,94	16,71	85,15	0,00
Итого			463	15,42	12,17	78,40	488,22	14,71
Ужин 2								
2008	435	РЯЖЕНКА	190	5,51	4,75	7,98	102,60	0,57
Итого			190	5,51	4,75	7,98	102,60	0,57
Всего				84,83	69,61	282,45	2 152,30	42,62

Ответственная по питанию

Толмачева А.А