



Заведующий
ГБДОУ №3
/ФРОЛОВА И.А./

МЕНЮ

12 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	60	3,31	1,25	35,91	166,12	7,71
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,04	8,14	30,23	223,12	0,73
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,97	3,28	13,10	98,63	0,70
Итого			440	14,32	12,67	79,24	487,87	9,14
II Завтрак								
2008	442	СОК	179	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			179	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	62	0,50	0,06	1,55	8,68	6,20
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	8,12	4,12	26,78	176,94	3,12
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	80	10,92	3,93	6,13	103,36	0,23
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	2,96	3,63	12,08	93,67	10,66
	ТК№025	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,22	0,22	11,44	50,15	2,34
	ТК №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,13	0,28	13,63	65,56	0,00
Итого			694	24,85	12,24	71,61	498,36	22,55
Полдник								
	ТК№005	ЙОГУРТ	131	3,66	3,27	5,90	73,90	0,92
2012	368	ЯБЛОКО (аллергики)	88	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	36	2,73	3,57	27,10	151,91	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	6,04	24,43	0,02
Итого			347	6,47	6,84	39,04	250,24	0,94
Ужин								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	51	0,56	0,10	1,93	12,18	12,68
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	16,38	14,38	12,51	244,72	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,92	3,65	21,34	134,94	9,31
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,17	0,14	9,94	42,29	0,90
	ТК №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,20	0,16	7,68	36,97	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,59	0,62	10,92	55,68	0,00
Итого			490	23,82	19,05	64,32	526,78	22,89
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				75,62	55,33	264,18	1 873,81	56,79