

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
РОЛОВА И.А./

МЕИЮ

8 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	25	1,53	4,71	10,32	89,80	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	5,19	7,31	21,20	171,59	0,68
	ТК№02 9	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,25	3,52	11,14	94,45	0,68
Итого			325	10,97	15,54	42,66	355,84	1,36
II Завтрак								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	60	0,90	0,30	12,60	57,60	6,00
Итого			60	0,90	0,30	12,60	57,60	6,00
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,62	5,12	4,63	67,16	4,05
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/10	5,08	6,96	10,25	128,86	5,87
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	11,72	6,31	6,71	130,51	0,35
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	1,88	2,29	8,41	69,18	8,01
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,05	0,01	5,15	21,89	0,97
	ТК№00 3	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,67	0,20	10,67	51,67	0,00
	ТК№00 4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			600	22,12	21,39	53,52	508,57	19,25
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	27,31	22,27	23,70	409,33	0,28
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,70	2,40	4,85	43,78	0,08
2008	435	РЯЖЕНКА	150	4,35	3,75	6,30	81,00	0,45
Итого			380	32,36	28,42	34,85	534,11	0,81
Ужин								
	ТК№005	ЙОГУРТ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	19,98	17,53	19,31	314,99	9,62
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,22	0,05	11,22	46,61	0,00
	ТК№00 3	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№00 4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			450	25,10	20,70	49,13	488,40	9,92
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				95,80	90,10	198,76	2 024,02	38,39

Ответственная по питанию

Толмачева А.А