

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №3

/ФРОЛОВА И.А./

МЕНЮ

9 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	38	5,04	4,75	12,85	115,15	0,10
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	5,75	7,77	25,27	194,74	0,73
	ТК№02 6	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	3,19	2,67	10,16	78,17	0,59
Итого			338	13,98	15,19	48,28	388,06	1,42
II Завтрак								
	ТК№00 2	ГРУША СВЕЖАЯ	90	0,36	0,27	9,27	42,30	4,50
Итого			90	0,36	0,27	9,27	42,30	4,50
Обед								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,48	2,24	0,14	30,65	0,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,58	2,54	3,41	38,78	1,60
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	5,64	6,38	10,62	122,68	5,20
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	13,75	13,44	25,32	277,23	11,10
	ТК№03 1	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,76	0,05	12,26	53,11	0,24
	ТК№01 6	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,38	0,28	14,84	71,40	0,00
	ТК№02 1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,08	0,48	7,68	30,30	0,00
Итого			575	26,67	25,41	74,27	624,15	18,14
Полдник								
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	10,39	9,96	26,00	235,46	0,04
2008	442	СОК	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			220	10,39	9,96	26,00	235,46	0,04
Ужин								
	ТК№00 1	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	39	0,44	0,08	1,50	9,50	9,90
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	170	8,18	10,39	29,86	246,01	0,26
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,18	0,01	5,30	23,52	1,46
	ТК№00 4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,47	0,67	10,27	52,40	0,00
Итого			379	10,27	11,15	46,93	331,43	11,62
Ужин 2								
2008	435	РЯЖЕНКА	170	4,93	4,25	7,14	91,80	0,51
Итого			170	4,93	4,25	7,14	91,80	0,51
Всего				66,60	66,23	211,89	1 713,20	36,23

Ответственная по питанию

Толмачева А.А.