Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Березовский детский сад №33"
_____ /Т.А.Гущина/

МЕНЮ

20 ноября 2026 г.

Дети до 3 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	150	5,20	5,17	20,14	148,70	0,56
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	170	2,60	2,11	10,33	71,32	0,45
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	19	1,49	0,19	9,12	44,20	0,00
Итого			**339**	**9,29**	**7,47**	**39,59**	**264,22**	**1,01**
II Завтрак								
2008	442	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	101	2,94	2,54	4,87	54,77	1,32
Итого			**101**	**2,94**	**2,54**	**4,87**	**54,77**	**1,32**
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, вода питьевая, сметана 15% жирности, говядина б/к, соль йодированная)	150	3,94	6,13	7,64	105,20	6,02
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (капуста белокочанная, куриная грудка , крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	125	12,21	12,21	8,96	194,95	11,54
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	150	0,12	0,12	9,79	41,40	1,21
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	33	2,24	0,26	13,99	67,32	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	19	1,49	0,19	9,12	44,20	0,00
Итого			**477**	**20,00**	**18,91**	**49,50**	**453,07**	**18,77**
Полдник								
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (рыба минтай неразделанный, вода питьевая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	80	12,21	4,84	1,43	98,66	1,25
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ (яйца куриные (шт.))	56	6,07	5,50	0,34	75,09	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	150	0,12	0,00	7,19	29,81	0,57
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	19	1,49	0,19	9,12	44,20	0,00
Итого			**305**	**19,89**	**10,53**	**18,08**	**247,76**	**1,82**
Всего				**52,12**	**39,45**	**112,04**	**1 019,82**	**22,92**

Главный бухгалтер _____ Е. И. Шаипкина

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Березовский детский сад №33"
_____ /Т.А.Гущина/

МЕНЮ

20 ноября 2026 г.

Дети с 3 до 7 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	6,19	5,52	23,82	170,82	0,67
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,81	2,22	11,61	78,37	0,48
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	19	1,49	0,19	9,12	44,20	0,00
Итого			**379**	**10,49**	**7,93**	**44,55**	**293,39**	**1,15**
II Завтрак								
2008	442	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	101	2,94	2,54	4,87	54,77	1,32
Итого			**101**	**2,94**	**2,54**	**4,87**	**54,77**	**1,32**
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, вода питьевая, сметана 15% жирности, говядина б/к, соль йодированная)	180	5,47	8,05	9,15	134,55	7,16
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (капуста белокочанная, куриная грудка , крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	205	20,06	19,49	14,87	315,76	18,61
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,16	0,16	11,98	51,20	1,75
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	39	2,64	0,31	16,47	79,25	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	19	1,49	0,19	9,12	44,20	0,00
Итого			**623**	**29,82**	**28,20**	**61,59**	**624,96**	**27,52**
Полдник								
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (рыба минтай неразделанный, вода питьевая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое)	105	14,72	2,68	1,66	90,32	1,44
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ (яйца куриные (шт.))	60	8,02	7,27	0,45	99,20	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	150	0,09	0,00	6,92	28,62	0,57
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	19	1,49	0,19	9,12	44,20	0,00
Итого			**334**	**24,32**	**10,14**	**18,15**	**262,34**	**2,01**
Всего				**67,57**	**48,81**	**129,16**	**1 235,46**	**32,00**

Главный бухгалтер _____ Е. И. Шаипкина