Утверждаю

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

МЕНЮ

11 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	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,38	6,60	26,24	186,20	0,39
2012	394	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	175	0,08	0,00	7,90	31,92	0,02
		ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ "УМНИЦА" ОБОГОЩЕННЫЕ ЙОДОКАЗЕИНОМ (хлебобулочные изделия "умница" обогощенные йодказеином)	35	2,72	0,68	18,67	95,06	0,00
Итого			**360**	**8,18**	**7,28**	**52,81**	**313,18**	**0,41**
II Завтрак								
2008		БИОЙОГУРТ (биойогурт 2,5% жирности)	130	3,64	3,25	5,86	73,46	0,91
Итого			**130**	**3,64**	**3,25**	**5,86**	**73,46**	**0,91**
Обед								
		ОВОЩИ СВЕЖИЕ (огурцы грунтовые)	42	0,32	0,00	1,05	5,88	1,68
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, говядина б/к, соль йодированная)	150	5,35	5,05	14,83	126,28	3,95
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная)	95	1,81	6,64	11,26	112,69	5,48
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) (котлетное мясо, хлеб пшеничный, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	60	1,56	3,64	8,08	71,51	0,54
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	45	0,64	1,93	2,49	35,70	0,02
		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)	150	0,76	0,05	12,26	53,11	0,24
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2,00	0,24	12,80	62,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			**592**	**14,04**	**17,75**	**72,59**	**514,77**	**11,91**
Полдник								
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ (макаронные изделия высш.сорт, сыр голландский, масло сладко-сливочное несоленое)	80	4,25	6,57	15,77	139,64	0,02
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	150	0,06	0,01	6,95	29,12	0,98
Итого			**230**	**4,31**	**6,58**	**22,72**	**168,76**	**1,00**
Всего				**30,17**	**34,86**	**153,98**	**1 070,17**	**14,23**

Главный бухгалтер _____ Е. И. Шаипкина

Утверждаю

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

МЕНЮ

11 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	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	8,12	8,13	35,10	247,05	0,78
2012	394	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,08	0,00	7,96	32,17	0,02
		ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ "УМНИЦА" ОБОГОЩЕННЫЕ ЙОДОКАЗЕИНОМ (хлебобулочные изделия "умница" обогощенные йодказеином)	28	2,14	0,53	14,73	74,99	0,00
Итого			**408**	**10,34**	**8,66**	**57,79**	**354,21**	**0,80**
II Завтрак								
2008		БИОЙОГУРТ (биойогурт 2,5% жирности)	130	3,64	3,25	5,86	73,46	0,91
Итого			**130**	**3,64**	**3,25**	**5,86**	**73,46**	**0,91**
Обед								
		ОВОЩИ СВЕЖИЕ (огурцы грунтовые)	63	0,47	0,00	1,58	8,82	2,52
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, говядина б/к, соль йодированная)	180	6,41	5,49	17,76	146,14	4,75
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная)	115	2,07	7,29	13,19	127,84	6,60
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) (котлетное мясо, хлеб пшеничный, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	80	1,97	5,37	10,07	96,75	0,72
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	55	0,82	2,38	3,17	44,48	0,02
		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)	180	0,69	0,04	12,50	53,67	0,22
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	35	2,33	0,28	14,93	72,33	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			**728**	**16,36**	**21,05**	**83,02**	**597,63**	**14,83**
Полдник								
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ (макаронные изделия высш.сорт, сыр голландский, масло сладко-сливочное несоленое)	150	8,19	13,23	30,19	273,80	0,04
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	150	0,05	0,01	6,66	27,90	0,92
Итого			**300**	**8,24**	**13,24**	**36,85**	**301,70**	**0,96**
Всего				**38,58**	**46,20**	**183,52**	**1 327,00**	**17,50**

Главный бухгалтер _____ Е. И. Шаипкина