Утверждаю

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

МЕНЮ

17 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,36	6,01	21,31	156,41	0,38
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	170	2,93	2,48	12,15	83,32	0,54
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			**340**	**8,89**	**8,69**	**43,28**	**287,33**	**0,92**
II Завтрак								
		ФРУКТ (мандарин)	156	1,21	0,30	11,37	57,60	23,75
Итого			**156**	**1,21**	**0,30**	**11,37**	**57,60**	**23,75**
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	3,72	5,56	5,75	91,21	7,51
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	90	4,78	3,91	21,92	130,34	0,00
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, морковь)	50	14,91	15,92	3,81	218,24	1,28
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	150	0,16	0,16	11,03	47,08	1,58
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	0,90	0,20	8,50	40,80	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			**480**	**26,07**	**25,95**	**60,83**	**575,27**	**10,37**
Полдник								
2012	217	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое)	150	14,65	19,41	4,91	253,48	0,99
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2022	841-22	ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ (лимон, сахар песок, вода питьевая)	100	0,06	0,01	11,09	45,81	1,10
Итого			**270**	**16,31**	**19,62**	**25,82**	**346,89**	**2,09**
Всего				**52,48**	**54,56**	**141,30**	**1 267,09**	**37,13**

Главный бухгалтер _____ Е. И. Шаипкина

Утверждаю

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

МЕНЮ

17 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	7,07	7,50	29,82	215,16	0,81
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	2,62	2,19	11,37	76,32	0,49
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			**380**	**11,29**	**9,89**	**51,01**	**339,08**	**1,30**
II Завтрак								
		ФРУКТ (мандарин)	156	1,21	0,30	11,37	57,60	23,75
Итого			**156**	**1,21**	**0,30**	**11,37**	**57,60**	**23,75**
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	4,44	7,18	6,77	113,30	9,01
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	115	6,10	5,00	28,00	166,50	0,00
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, морковь)	80	19,41	21,08	5,07	287,60	1,46
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,16	0,16	11,49	48,93	1,59
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	35	1,58	0,35	14,88	71,40	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			**610**	**33,29**	**33,97**	**76,03**	**735,33**	**12,06**
Полдник								
2012	217	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое)	175	17,26	21,36	5,94	285,99	1,20
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2022	841-22	ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ (лимон, сахар песок, вода питьевая)	150	0,10	0,01	16,32	67,58	1,76
Итого			**345**	**18,96**	**21,57**	**32,08**	**401,17**	**2,96**
Всего				**64,75**	**65,73**	**170,49**	**1 533,18**	**40,07**

Главный бухгалтер _____ Е. И. Шаипкина