Утверждаю

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

# МЕНЮ

## 5 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 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, сухари панировочные, сметана 15% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности) | 110 | 21,58 | 15,23 | 25,57 | 332,43 | 0,30 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая) | 180 | 3,52 | 2,95 | 12,09 | 89,93 | 0,58 |
| | | ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ "УМНИЦА" ОБОГОЩЕННЫЕ ЙОДОКАЗЕИНОМ (хлебобулочные изделия "умница" обогощенные йодказеином) | 27 | 2,09 | 0,52 | 14,37 | 73,12 | 0,00 |
| **Итого** | | | **317** | **27,19** | **18,70** | **52,03** | **495,48** | **0,88** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности) | 101 | 2,83 | 2,44 | 4,69 | 52,79 | 0,52 |
| **Итого** | | | **101** | **2,83** | **2,44** | **4,69** | **52,79** | **0,52** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2008 | 40 | САЛАТ (икра из кабачков) | 38 | 0,66 | 3,09 | 2,68 | 41,33 | 1,00 |
| 2012 | 87 | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбн.консервы в масле.скумбрия атл.бланш, картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная) | 150 | 4,25 | 2,05 | 9,89 | 75,33 | 3,86 |
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, соль йодированная) | 120 | 9,66 | 9,54 | 12,07 | 172,71 | 6,10 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая) | 150 | 0,00 | 0,00 | 6,70 | 26,79 | 0,00 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный) | 20 | 1,60 | 0,20 | 9,82 | 47,60 | 0,00 |
| **Итого** | | | **508** | **18,16** | **15,14** | **53,88** | **424,95** | **10,96** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2012 | 310 | СУФЛЕ КУРИНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, куриная грудка , яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое) | 80 | 13,76 | 14,09 | 7,69 | 212,40 | 0,47 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный) | 20 | 1,60 | 0,20 | 9,82 | 47,60 | 0,00 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон) | 150 | 0,05 | 0,01 | 6,87 | 28,80 | 0,97 |
| **Итого** | | | **250** | **15,41** | **14,30** | **24,38** | **288,80** | **1,44** |
| **Всего** | | | | **63,59** | **50,58** | **134,98** | **1 262,02** | **13,80** |

Главный бухгалтер _____ Е. И. Шаипкина

Утверждаю

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

# МЕНЮ

## 5 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 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, сухари панировочные, сметана 15% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности) | 165 | 31,20 | 21,30 | 36,98 | 473,94 | 0,43 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая) | 200 | 4,13 | 3,41 | 13,85 | 103,86 | 0,64 |
| | | ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ "УМНИЦА" ОБОГОЩЕННЫЕ ЙОДОКАЗЕИНОМ (хлебобулочные изделия "умница" обогощенные йодказеином) | 27 | 2,07 | 0,51 | 14,20 | 72,28 | 0,00 |
| **Итого** | | | **392** | **37,40** | **25,22** | **65,03** | **650,08** | **1,07** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности) | 101 | 2,84 | 2,45 | 4,70 | 52,97 | 0,52 |
| **Итого** | | | **101** | **2,84** | **2,45** | **4,70** | **52,97** | **0,52** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2008 | 40 | САЛАТ (икра из кабачков) | 54 | 1,02 | 4,79 | 4,14 | 64,00 | 3,76 |
| 2012 | 87 | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбн.консервы в масле.скумбрия атл.бланш, картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная) | 180 | 5,13 | 2,44 | 11,76 | 89,84 | 4,64 |
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, соль йодированная) | 150 | 10,46 | 10,12 | 16,60 | 199,31 | 8,39 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая) | 180 | 0,00 | 0,00 | 7,81 | 31,21 | 0,00 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | 35 | 2,32 | 0,31 | 14,84 | 71,39 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный) | 20 | 1,60 | 0,20 | 9,82 | 47,60 | 0,00 |
| **Итого** | | | **619** | **20,53** | **17,86** | **64,97** | **503,35** | **16,79** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2012 | 310 | СУФЛЕ КУРИНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, куриная грудка , яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое) | 85 | 15,31 | 15,92 | 7,82 | 235,42 | 0,56 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный) | 20 | 1,60 | 0,20 | 9,82 | 47,60 | 0,00 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон) | 150 | 0,05 | 0,01 | 6,72 | 28,08 | 0,90 |
| **Итого** | | | **255** | **16,96** | **16,13** | **24,36** | **311,10** | **1,46** |
| **Всего** | | | | **77,73** | **61,66** | **159,06** | **1 517,50** | **19,84** |

Главный бухгалтер _____ Е. И. Шаипкина