Утверждаю

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

МЕНЮ

13 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	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150/6	4,51	7,33	26,65	191,02	0,40
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	164	2,53	2,07	10,66	71,81	0,44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			**340**	**8,64**	**9,60**	**47,13**	**310,43**	**0,84**
II Завтрак								
		ФРУКТ (яблоки)	77	0,31	0,31	7,55	36,19	7,70
Итого			**77**	**0,31**	**0,31**	**7,55**	**36,19**	**7,70**
Обед								
2012	33	САЛАТ (свекла, масло подсолнечное рафинированое)	40	0,55	2,47	3,24	37,29	1,52
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, куриная грудка , сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	3,81	5,82	9,64	108,68	4,10
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,31	6,46	18,60	141,99	9,38
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (рыба минтай филе, вода питьевая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, соль йодированная)	65	12,52	4,35	2,89	101,19	1,05
2012	39812	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,25	0,10	6,90	34,20	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	33	2,15	0,29	13,78	66,29	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			**578**	**23,19**	**19,69**	**64,87**	**537,24**	**16,05**
Полдник								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, горошек зеленый консервы)	60	1,09	3,77	5,52	60,73	2,87
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ (яйца куриные (шт.))	57	6,20	5,62	0,34	76,65	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	150	0,11	0,00	7,54	31,17	0,62
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			**287**	**9,00**	**9,59**	**23,22**	**216,15**	**3,49**
Всего				**41,14**	**39,19**	**142,77**	**1 100,01**	**28,08**

Главный бухгалтер _____ Е. И. Шаипкина

Утверждаю

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

МЕНЮ

13 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	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	180	6,17	10,11	38,53	270,51	0,48
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	190	2,93	2,36	12,04	81,79	0,51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			**390**	**10,70**	**12,67**	**60,39**	**399,90**	**0,99**
II Завтрак								
2008		ФРУКТ (яблоки)	77	0,31	0,31	7,52	36,05	7,67
Итого			**77**	**0,31**	**0,31**	**7,52**	**36,05**	**7,67**
Обед								
2012	33	САЛАТ (свекла, масло подсолнечное рафинированое)	60	0,82	3,53	4,86	54,43	2,28
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, сметана 15% жирности, куриная грудка , соль йодированная)	180	5,00	8,13	12,08	145,35	4,97
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,40	6,69	19,28	147,06	9,72
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (рыба минтай филе, вода питьевая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	100	12,23	3,73	1,65	89,60	1,05
2012	39812	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,30	0,12	8,28	41,04	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	37	2,46	0,33	15,75	75,80	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			**707**	**24,81**	**22,73**	**71,72**	**600,88**	**18,02**
Полдник								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, горошек зеленый консервы)	60	1,08	3,60	5,50	59,07	2,83
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ (яйца куриные (шт.))	60	7,40	6,70	0,41	91,52	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	150	0,09	0,00	6,87	28,44	0,57
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			**290**	**10,17**	**10,50**	**22,60**	**226,63**	**3,40**
Всего				**45,99**	**46,21**	**162,23**	**1 263,46**	**30,08**

Главный бухгалтер _____ Е. И. Шаипкина