Утверждаю

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

МЕНЮ

19 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,70	6,08	22,17	158,58	0,40
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	161	4,54	3,91	7,51	84,47	0,84
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр голландский, хлеб пшеничный)	40	5,23	4,27	12,89	112,00	0,09
Итого			**351**	**13,47**	**14,26**	**42,57**	**355,05**	**1,33**
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	3,71	5,56	5,82	91,50	7,59
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,66	3,86	18,41	119,38	8,98
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (рыба пикша филе, морковь, хлеб пшеничный, лук репчатый, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое)	45	1,47	4,21	2,81	54,98	0,32
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)	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			**525**	**11,69**	**14,17**	**56,56**	**409,66**	**16,89**
Полдник								
2012	239	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированое, повидло)	95	12,33	8,49	24,52	225,64	0,22
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	153	0,77	0,15	15,15	65,79	3,06
Итого			**248**	**13,10**	**8,64**	**39,67**	**291,43**	**3,28**
Всего				**38,26**	**37,07**	**138,80**	**1 056,14**	**21,50**

Главный бухгалтер _____ Е. И. Шаипкина

Утверждаю

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

МЕНЮ

19 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,22	7,57	30,85	217,60	0,81
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	181	5,10	4,39	8,44	94,95	0,94
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр голландский, хлеб пшеничный)	40	5,41	4,63	12,28	113,50	0,10
Итого			**401**	**16,73**	**16,59**	**51,57**	**426,05**	**1,85**
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	7,12	6,85	112,91	9,10
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	140	2,90	4,61	19,95	133,18	9,72
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (рыба пикша филе, морковь, хлеб пшеничный, лук репчатый, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое)	75	2,13	6,93	4,49	89,16	0,50
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)	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			**630**	**13,70**	**19,26**	**64,32**	**496,22**	**19,32**
Полдник								
2012	239	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированое, повидло)	115	15,03	9,91	38,26	305,01	0,29
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	183	0,91	0,18	18,00	78,17	3,64
Итого			**298**	**15,94**	**10,09**	**56,26**	**383,18**	**3,93**
Всего				**46,37**	**45,94**	**172,15**	**1 305,45**	**25,10**

Главный бухгалтер _____ Е. И. Шаипкина