Утверждаю

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

МЕНЮ

10 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 С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,67	6,05	22,91	161,15	0,39
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	158	4,43	3,82	7,33	82,50	0,82
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ (сыр голландский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный)	40	4,67	6,40	12,31	126,43	0,08
Итого			**348**	**12,77**	**16,27**	**42,55**	**370,08**	**1,29**
II Завтрак								
		ФРУКТ (апельсин)	99	0,89	0,20	8,05	42,74	59,63
Итого			**99**	**0,89**	**0,20**	**8,05**	**42,74**	**59,63**
Обед								
2008		ОВОЩИ СВЕЖИЕ (томаты грунтовые)	41	0,45	0,08	1,57	9,91	10,32
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	4,31	2,21	10,12	77,91	3,88
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная)	115	2,66	3,50	11,29	88,80	23,86
2008	272	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (котлетное мясо, хлеб пшеничный, молоко пастер. 2,5% жирности, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	60	1,99	4,49	9,30	85,68	0,07
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	150	0,12	0,12	9,31	39,51	1,20
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			**576**	**13,78**	**10,95**	**68,37**	**430,99**	**39,33**
Полдник								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое)	60	6,42	10,87	1,17	128,16	0,09
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	148	4,15	3,58	6,87	77,26	0,77
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			**228**	**12,17**	**14,65**	**17,86**	**253,02**	**0,86**
Всего				**39,61**	**42,07**	**136,83**	**1 096,83**	**101,11**

Главный бухгалтер _____ Е. И. Шаипкина

Утверждаю

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

МЕНЮ

10 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 С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,11	7,42	30,54	214,37	0,79
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	177	4,97	4,28	8,22	92,46	0,92
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ (сыр голландский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный)	40	4,89	7,09	8,84	119,79	0,10
Итого			**397**	**15,97**	**18,79**	**47,60**	**426,62**	**1,81**
II Завтрак								
		ФРУКТ (апельсин)	99	0,89	0,20	8,04	42,67	59,54
Итого			**99**	**0,89**	**0,20**	**8,04**	**42,67**	**59,54**
Обед								
2008		ОВОЩИ СВЕЖИЕ (томаты грунтовые)	62	0,68	0,12	2,34	14,80	15,41
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	5,19	2,68	12,14	93,74	4,64
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная)	140	3,35	4,25	14,57	112,06	30,01
2008	272	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (котлетное мясо, хлеб пшеничный, молоко пастер. 2,5% жирности, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	80	2,66	4,65	12,35	102,17	0,10
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,16	0,16	11,87	50,75	1,75
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	35	2,32	0,31	14,87	71,53	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			**697**	**15,96**	**12,37**	**77,96**	**492,65**	**51,91**
Полдник								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое)	110	11,99	19,17	2,09	229,06	0,16
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2008	434	КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ (коктейль молочный)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			**330**	**13,59**	**19,37**	**11,91**	**276,66**	**0,16**
Всего				**46,41**	**50,73**	**145,51**	**1 238,60**	**113,42**

Главный бухгалтер _____ Е. И. Шаипкина