



Заведующий
ГБДОУ №3
Фролова И.А.

МЕНЮ

6 октября 2026 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,73	0,73	18,34	70,20	0,00
2024	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,71	17,58	145,89	0,84
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,00
2012	368	ГРУША	95	0,39	0,30	10,08	45,99	4,89
Итого			405	5,59	8,56	57,83	322,47	5,73
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	190	4,22	4,85	7,52	83,79	0,00
Итого			190	4,22	4,85	7,52	83,79	0,00
Обед								
2024	11	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	1,76	4,67	2,35	47,80	0,00
2024	25	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	2,40	2,14	44,00	106,00	0,00
2024	12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	9,11	6,79	14,37	184,42	0,00
2024	13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,23	0,11	11,49	48,76	39,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,97	0,18	8,90	42,83	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,47	1,10	19,55	99,56	0,00
Итого			566	16,94	14,99	100,66	529,37	39,00
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,48	2,25	0,14	30,76	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	9,77	9,37	12,25	204,68	0,00
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,60	0,26	12,13	58,33	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,47	1,10	19,55	99,56	0,00
Итого			490	19,21	15,48	55,54	466,03	0,02
Всего				45,96	43,88	221,55	1 401,66	44,75

Ответственный по питанию _____

Холодкова О,В



МЕНЮ

6 октября 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,83	4,09	22,75	133,47	2,50
2024	ТК № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,68	4,07	10,57	119,00	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергии)	150	2,99	1,50	19,83	104,71	0,00
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	106	0,95	0,21	8,59	45,58	63,60
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергии)	104	0,42	0,31	10,71	48,88	5,20
2024	ТК № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	49,52	0,00
Итого			596	11,43	13,35	59,44	402,82	66,10
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,00
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)	132	0,53	0,53	12,94	62,04	5,28
Итого			200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,00
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,55	3,08	1,74	37,91	0,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	190/10/1	4,52	5,78	13,88	125,92	0,00
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	200	2,04	0,40	16,02	76,08	7,99
2024	ТК № 12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	9,91	9,67	37,98	269,75	0,00
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (аллергии)	200	24,12	4,84	21,73	254,14	18,55
2024	ТК № 13	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,66	0,27	19,05	93,80	0,00
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,41	0,18	9,03	43,44	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,17	0,84	14,80	75,46	0,00
Итого			681	19,22	19,82	96,48	646,28	0,00
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	9,34	9,88	19,57	224,47	0,22
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергии)	70	13,44	0,53	0,00	170,10	0,53
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,42	5,83	19,67	145,19	0,00
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (аллергии)	140	3,40	0,49	35,89	161,51	0,00
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	160	3,06	0,61	24,90	117,64	12,60
2008	442	СОК	180	0,93	0,00	23,68	102,54	7,46
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,41	0,18	9,03	43,44	0,00
2024	ТК № 16	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,53	2,00	15,15	84,94	0,00
Итого			450	16,63	17,89	87,10	600,58	7,68
Всего				50,07	56,06	256,09	1 740,44	73,78