



Заведующий
ГБДОУ №3
Юролова И.А.

МЕНЮ

7 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	42	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	130	6,63	10,41	13,47	189,68	0,00
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,00
2024	48	АПЕЛЬСИН	122	1,10	0,24	9,86	52,29	72,96
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	14	0,65	0,12	5,98	28,75	0,00
Итого			428	8,54	10,81	40,17	298,59	72,96
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	191	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			191	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,28	2,27	0,88	25,02	3,53
2024	26	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	2,90	3,57	9,00	90,73	0,00
2012	288/356	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	50/20	6,89	6,37	7,60	111,19	0,00
2024	47	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	3,44	4,04	20,97	122,74	0,00
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,33	0,00	5,83	85,02	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	14	0,65	0,12	5,98	28,75	0,00
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,73	0,73	12,88	65,63	0,00
Итого			574	16,22	17,10	63,14	529,08	3,53
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	6,00	2,89	24,62	127,40	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,51	3,85	17,13	113,44	8,33
2008	442	СОК	155	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ	40	1,36	2,52	19,96	102,27	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	14	0,65	0,12	5,98	28,75	0,00
Итого			379	10,52	9,38	67,69	371,86	8,33
Всего				35,28	37,29	171,00	1 199,53	84,82

Ответственный по питанию

Толмачева А.А.



МЕНЮ

7 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,59	8,44	10,60	124,77	0,00
2024	ТК № 17	ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	200	9,31	3,47	32,81	195,92	0,00
2024	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	150	1,57	0,22	23,03	100,41	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190	0,18	0,01	7,87	33,31	1,05
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
Итого			420	11,08	11,92	51,28	354,00	1,05
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	212	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)	147	0,59	0,59	14,37	68,93	14,67
Итого			212	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2024	ТК № 18	САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА)	50	0,49	2,40	1,68	30,74	19,72
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/15/5	1,97	3,96	19,65	98,02	0,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	180/15	5,92	8,92	6,20	129,26	9,89
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70/25	5,09	8,68	6,01	145,80	0,00
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (аллергии)	70	9,80	8,39	0,33	115,86	0,17
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	4,98	33,26	206,99	0,00
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (аллергии)	150	3,73	0,53	39,48	177,66	0,00
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,00	7,00	102,00	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,24	0,17	7,97	38,34	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,23	0,86	15,27	77,81	0,00
Итого			704	18,77	21,05	90,84	699,70	19,72
Полдник								
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	7,85	11,27	8,35	191,25	0,00
2008	337	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120	0,91	2,36	6,97	53,51	0,00
2008	337	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) (аллергии)	120	0,96	0,49	7,36	38,41	9,90
2024	ТК № 59	СОК	176	0,85	0,00	21,74	94,15	2,82
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,24	0,17	7,97	38,34	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	6,50	2,39	36,62	191,40	0,00
Итого			455	17,35	16,19	81,65	568,65	2,82
Всего				47,20	49,16	223,77	1 622,35	23,59