

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
/Фролова И.А/

МЕНЮ

8 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	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	1,97	2,00	8,00	45,80	0,00
2024	27	КАША "ДРУЖБА"МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,70	6,50	26,63	184,48	0,54
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,14	2,17	11,51	60,34	0,00
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	0,00
Итого			400	11,61	13,17	50,65	335,14	0,54
II Завтрак								
2008	442	СОК	145	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			145	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2024	21	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	38	0,30	0,04	0,65	4,94	1,90
2024	28	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	3,21	5,26	7,91	88,39	0,00
2024	60	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	170	6,05	6,49	11,40	226,91	0,00
2024	52	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,77	0,05	18,45	77,85	0,00
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,69	0,78	13,92	70,97	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,71	0,13	6,54	31,46	0,00
Итого			565	12,73	12,75	58,87	500,52	1,90
Полдник								
2024	56	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	31	0,34	0,06	1,19	7,49	7,80
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	6,90	7,70	6,60	113,99	0,00
2011	205	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	110	3,18	6,48	19,52	109,89	0,00
2024	16	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/4	0,13	0,00	7,08	29,50	0,66
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	4,01	3,51	23,67	135,80	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,71	0,13	6,54	31,46	0,00
Итого			427	15,27	17,88	64,60	428,13	8,46
Всего				39,61	43,80	174,12	1 263,79	10,90

Ответственный по питанию

Толмачева А.А.



МЕНЮ

8 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,09	3,78	11,01	95,07	0,07
2024	ТК № 22	КАША "ДРУЖБА"МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,46	8,33	33,05	233,76	0,70
2024	ТК № 22	КАША "ДРУЖБА" (аллергии)	150	1,80	0,36	18,85	85,79	0,00
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,14	11,44	87,13	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК№ 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	98	0,94	0,24	8,82	44,69	0,00
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)	101	0,40	0,40	9,90	47,47	4,04
Итого			458	15,29	15,49	64,32	460,65	0,77
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	205	2,87	5,15	13,46	93,48	0,00
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)	101	0,40	0,40	9,90	47,47	4,04
Итого			205	2,87	5,15	13,46	93,48	0,00
Обед								
2024	ТК № 25	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	48	0,38	0,05	0,81	6,18	2,38
2024	ТК № 26	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/10/10	3,24	7,09	24,38	166,76	0,00
2024	ТК № 26	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (аллергии)	190/10	5,01	7,71	16,96	157,49	7,66
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	10,60	10,76	7,55	171,48	0,00
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (аллергии)	70	9,74	8,38	0,00	114,18	0,00
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,88	2,68	34,74	184,97	0,00
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (аллергии)	150	3,73	0,53	39,48	177,66	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,12
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,34	0,18	8,59	41,30	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,22	0,47	8,40	42,84	0,00
Итого			694	19,70	21,26	91,67	641,47	2,50
Полдник								
2024	ТК № 27	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	8,53	7,18	33,46	248,12	14,63
2008	442	СОК	177	0,89	0,00	22,53	97,58	7,10
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,68	0,22	10,73	51,63	0,00
2024	ТК № 29	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	5,79	9,36	14,52	172,81	0,00
Итого			462	16,89	16,76	81,24	570,14	21,73
Всего				54,75	58,66	250,69	1 765,74	25,00