



Заведующий  
ГБДОУ №3  
Фролова И.А.

## МЕНЮ

12 октября 2026 г.

### Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                               | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                  |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                  |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 59                  | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                                | 20       | 1,42              | 1,44    | 5,76             | 32,96                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 8                   | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ<br>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                  |
| 2024                          | 48                  | АПЕЛЬСИН                                                         | 92       | 0,83              | 0,18    | 7,47             | 39,62                                    | 55,29                 |
| Итого                         |                     |                                                                  | 392      | 5,72              | 9,15    | 42,64            | 278,86                                   | 56,13                 |
| II Завтрак                    |                     |                                                                  |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 20                  | ЙОГУРТ                                                           | 188      | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                  | 188      | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| Обед                          |                     |                                                                  |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 20                  | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С<br>ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ                     | 40       | 0,34              | 2,04    | 0,74             | 23,39                                    | 3,42                  |
| 2024                          | 36                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ<br>И ГРЕНКАМИ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ        | 150/25/1 | 4,10              | 3,00    | 29,00            | 141,00                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 34                  | ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ                                      | 60       | 7,86              | 6,34    | 5,92             | 128,04                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 344                 | РАГУ ОВОЩНОЕ                                                     | 110      | 1,61              | 4,72    | 10,33            | 93,50                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 37                  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ                                            | 150      | 0,09              | 0,07    | 9,03             | 30,35                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 10                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                              | 14       | 0,63              | 0,12    | 5,85             | 28,14                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 5                   | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                | 10       | 0,71              | 0,30    | 5,32             | 27,12                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                  | 560      | 15,34             | 16,59   | 66,19            | 471,54                                   | 3,42                  |
| Полдник                       |                     |                                                                  |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 43                  | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                                   | 41       | 0,45              | 0,08    | 1,57             | 9,89                                     | 10,30                 |
| 2024                          | 33                  | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                                    | 160      | 7,67              | 8,04    | 27,50            | 211,68                                   | 0,00                  |
| 2024                          | 2                   | ЧАЙ С САХАРОМ                                                    | 150      | 0,09              | 0,00    | 6,96             | 28,18                                    | 0,02                  |
| 2024                          | 39                  | ПРЯНИКИ                                                          | 19       | 1,11              | 0,88    | 23,50            | 67,02                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 34                  | ЙОГУРТ                                                           | 100      | 2,80              | 2,50    | 4,51             | 44,52                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 4                   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                              | 18       | 0,83              | 0,15    | 7,61             | 36,61                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                  | 488      | 12,95             | 11,65   | 71,65            | 397,90                                   | 10,32                 |
| Всего                         |                     |                                                                  |          | 34,01             | 37,39   | 180,48           | 1 148,30                                 | 69,87                 |

Ответственный по питанию

Толмачева А.А.



# МЕНЮ

12 октября 2026 г.

## Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                              | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                 |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                 |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                               | 20     | 3,03              | 2,80    | 8,14             | 70,33                                    | 0,06                  |
| 2024                          | ТК № 38             | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ И МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ | 150    | 2,95              | 5,89    | 21,53            | 172,75                                   | 0,80                  |
| 2024                          | ТК № 38             | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ (аллергии)            | 150    | 4,59              | 2,12    | 34,62            | 176,20                                   | 0,13                  |
| 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                                                 | 97     | 0,87              | 0,19    | 7,86             | 41,71                                    | 58,20                 |
| 2024                          | ТК № 32             | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)                                        | 88     | 0,35              | 0,35    | 8,61             | 41,30                                    | 3,51                  |
| Итого                         |                     |                                                                 | 467    | 10,02             | 11,36   | 50,55            | 340,04                                   | 59,06                 |
| II Завтрак                    |                     |                                                                 |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                                | 215    | 2,99              | 5,35    | 13,98            | 97,11                                    | 0,00                  |
|                               | ТК№01<br>0          | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)                                        | 88     | 0,35              | 0,35    | 8,62             | 41,36                                    | 8,80                  |
| Итого                         |                     |                                                                 | 215    | 2,99              | 5,35    | 13,98            | 97,11                                    | 0,00                  |
| Обед                          |                     |                                                                 |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 20                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                                         | 50     | 0,43              | 1,14    | 1,32             | 17,20                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 39             | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ<br>И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ<br>ПЕТРУШКИ   | 180/20 | 2,83              | 6,19    | 29,65            | 163,05                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 92                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ<br>(аллергии)                                  | 200    | 1,97              | 0,38    | 15,42            | 73,28                                    | 7,69                  |
| 2012                          | 34                  | ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ                                     | 80     | 8,58              | 9,22    | 7,60             | 180,71                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 34                  | ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С<br>МОРКОВЬЮ (аллергии)                       | 80     | 15,45             | 3,16    | 2,65             | 119,52                                   | 12,59                 |
| 2012                          | 331                 | КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С<br>МОЛОЧНЫМ СОУСОМ                       | 130    | 1,39              | 2,44    | 7,82             | 59,42                                    | 7,09                  |
| 2012                          | 331                 | КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С<br>МОЛОЧНЫМ СОУСОМ (аллергии)            | 130    | 0,68              | 0,34    | 5,19             | 27,06                                    | 6,98                  |
| 2024                          | ТК № 40             | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                                 | 200    | 0,31              | 0,07    | 15,71            | 65,25                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 37             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                             | 27     | 1,79              | 0,23    | 11,45            | 55,07                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 21             | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                               | 21     | 1,58              | 0,61    | 10,79            | 55,02                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                 | 708    | 16,91             | 19,90   | 84,34            | 595,72                                   | 7,09                  |
| Полдник                       |                     |                                                                 |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 41             | КОТЛЕТА РЫБНАЯ                                                  | 70     | 8,69              | 3,98    | 18,69            | 117,00                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 318                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                                              | 140    | 2,73              | 2,14    | 4,19             | 118,73                                   | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 59             | СОК                                                             | 182    | 0,88              | 0,00    | 22,40            | 97,00                                    | 2,91                  |
| 2024                          | ТК № 28             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                             | 23     | 1,51              | 0,20    | 9,65             | 46,40                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 5              | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                               | 18     | 1,32              | 0,51    | 9,00             | 45,85                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 42             | ПРЯНИКИ                                                         | 28     | 1,66              | 9,79    | 11,37            | 103,21                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                 | 461    | 16,79             | 16,62   | 75,30            | 528,19                                   | 2,91                  |
| Всего                         |                     |                                                                 |        | 46,71             | 53,23   | 224,17           | 1 561,06                                 | 69,06                 |