

МЕНЮ

13 октября 2026 г.

Ясли 24 часа

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	20	1,16	4,57	7,75	76,70	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,91	2,56	1,90	34,18	2,93
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,18	17,39	2,28	214,33	0,18
	ТК№02 9	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,25	3,52	11,14	94,45	0,68
Итого			320	18,50	28,04	23,07	419,66	3,79
II Завтрак								
	ТК№00 2	ГРУША СВЕЖАЯ	126	0,50	0,38	12,98	59,22	6,30
Итого			126	0,50	0,38	12,98	59,22	6,30
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,47	2,62	4,17	43,01	2,80
2012	73	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/10	4,65	6,71	9,71	122,71	4,03
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	13,05	14,02	8,70	212,96	0,54
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	2,36	4,17	16,13	111,14	6,40
	ТК№03 3	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,39	0,09	16,01	67,05	0,00
	ТК№00 7	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,90	0,20	8,50	40,80	0,00
	ТК№01 2	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,45	7,73	39,30	0,00
Итого			565	22,95	28,26	70,95	636,97	13,77
Полдник								
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	7,88	8,16	27,69	215,74	0,06
		СОК	180	0,87	0,00	22,17	96,03	2,88
Итого			250	8,75	8,16	49,86	311,77	2,94
Ужин								
2008	292	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	9,69	10,07	3,76	144,29	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	2,23	2,32	9,96	77,23	8,54
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
	ТК№00 3	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№00 4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			360	14,12	13,01	32,86	312,37	8,56
Ужин 2								
2008	435	КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05
Итого			150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05
Всего				69,17	81,60	195,72	1 819,49	36,41

Заведующий
ГБДОУ №3
РОЛОВА И.А./

13 октября 2026 г.

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	40	2,49	5,66	16,94	128,83	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,67	2,72	3,50	45,00	2,22
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	16,47	21,94	2,85	274,90	0,22
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)	200	8,89	8,02	36,95	255,90	0,52
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,72	3,95	13,07	108,06	0,78
Итого			420	25,35	34,27	36,36	556,79	3,22
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	143	0,57	0,43	14,70	67,07	7,14
Итого			143	0,57	0,43	14,70	67,07	7,14
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,44	2,56	4,20	42,50	1,54
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/16	5,53	8,64	12,89	159,87	5,41
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	15,19	20,24	11,36	288,17	0,62
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,81	5,61	17,78	132,76	7,66
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,10	18,65	78,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,29	0,30	14,69	70,66	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,45	7,74	39,60	0,00
Итого			726	27,84	37,90	87,31	811,56	15,23
Полдник								
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	6,15	3,72	24,46	156,31	0,06
2008	442	СОК	189	0,94	0,00	23,95	103,71	7,54
Итого			259	7,09	3,72	48,41	260,02	7,60
Ужин								
2008	292	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	9,69	10,07	3,76	144,29	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,81	4,17	9,29	99,32	8,95
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	5,64	22,97	0,02
	ТК №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,20	0,16	7,68	36,97	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,59	0,62	10,92	55,68	0,00
Итого			419	15,39	15,02	37,29	359,23	8,97
Ужин 2								
2008	435	КЕФИР	181	5,26	4,53	7,25	96,06	1,27
Итого			181	5,26	4,53	7,25	96,06	1,27
Всего				81,50	95,87	231,32	2 150,73	43,43