

Заведующий
ГБДОУ №3
Фролова И.А.

МЕНЮ

14 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	20	1,06	0,45	11,25	43,07	0,00
2024	1	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,72	20,29	146,02	0,00
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,00
2024	34	ЙОГУРТ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	0,00
Итого			400	7,33	10,49	47,88	294,00	0,00
II Завтрак								
2008	442	СОК	157	0,78	0,00	19,92	86,28	6,27
Итого			157	0,78	0,00	19,92	86,28	6,27
Обед								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	33	0,27	0,03	0,83	4,64	3,31
2024	54	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/30	3,10	2,70	9,80	99,00	0,00
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	50	5,74	6,24	22,20	138,89	0,00
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	1,48	3,73	14,05	110,21	0,00
2024	15	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,09	0,09	9,79	40,77	0,86
2024	41	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	0,91	0,16	7,63	36,71	0,00
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,03	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			576	12,62	13,39	72,01	469,52	4,17
Полдник								
2024	35	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,37	0,03	3,41	15,69	0,00
2024	6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	12,67	13,04	20,98	267,72	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	190	2,73	4,87	9,33	104,94	0,00
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,03	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			365	16,80	18,38	41,43	427,65	0,00
Всего				37,53	42,26	181,24	1 277,45	10,44

Ответственный по питанию

Толмачева А.А.



МЕНЮ

14 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	30	1,28	2,85	15,86	93,05	1,74
2024	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,11	6,30	14,76	164,81	0,00
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	200	2,69	0,39	33,26	147,26	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 (аллергики)	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
2024	ТК № 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	98	0,94	0,24	8,82	44,69	0,00
Итого			478	10,50	11,87	52,46	357,80	1,74
II Завтрак								
2024	ТК № 49	РЯЖЕНКА	224	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТК № 01 0	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	114	0,46	0,46	11,21	53,77	11,44
Итого			224	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2011	77	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	60	3,55	3,76	6,09	72,46	0,00
2024	ТК № 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/30/1	2,06	4,18	21,00	141,30	0,00
2024	ТК № 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	170/30/1	1,41	5,10	9,85	91,15	7,56
2024	ТК № 51	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	7,04	9,16	18,04	177,21	0,00
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	15,34	13,11	0,60	181,50	0,25
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	2,95	2,25	12,06	81,33	0,00
2012	344	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергики)	160	2,40	0,32	13,91	69,10	13,66
2024	ТК № 52	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,29	0,09	14,04	59,37	0,16
2024	ТК № 20	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	14	0,95	0,13	6,11	29,37	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,82	0,71	12,46	63,54	0,00
Итого			699	18,66	20,28	89,80	624,58	0,16
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	50	1,91	2,02	8,59	60,16	0,00
2024	ТК № 66	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	12,04	14,57	29,12	304,35	0,00
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	171	3,49	0,70	28,46	134,44	14,40
2008	442	СОК	188	0,94	0,00	23,91	103,53	7,53
2024	ТК № 53	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,49	0,57	10,18	51,88	0,00
Итого			458	16,38	17,16	71,80	519,92	7,53
Всего				45,54	49,31	214,06	1 502,30	9,43

Ответственный по питанию

Толмачева А.А.