

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
/Фролова И.А./**МЕНЮ**
1 сентября 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	32	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	10	0,30	0,02	0,63	3,88	0,40
2024	61	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	135	7,17	12,36	2,14	192,65	0,00
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2012	368	ГРУША	85	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			395	8,63	12,80	25,88	299,95	5,17
II Завтрак								
2024	62	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	40	0,43	2,39	1,46	29,76	29,51
2024	28	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,21	5,26	7,91	88,39	0,00
2011	274	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	55	4,70	5,36	10,78	113,09	0,00
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,46	3,67	10,90	103,16	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,77	0,00	19,54	84,62	6,15
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			550	13,56	17,39	67,24	502,01	35,66
Полдник								
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	5,56	4,21	0,26	90,00	0,00
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	110	2,38	3,58	13,95	98,45	11,27
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150	0,16	0,04	10,86	37,84	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	45	5,62	3,46	18,06	126,29	0,05
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,01	0,17	8,46	40,68	0,00
Итого			385	14,73	11,46	51,59	393,26	11,32
Всего				36,92	41,65	144,71	1 195,22	52,15

Ответственный по питанию

Холодкова О,В



Утверждаю

 Заведующий
 ГБДОУ №3
 /Фролова И.А./

МЕНЮ

1 сентября 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	1,52	8,09	10,17	119,68	0,00
2024	ТК № 43	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	8,67	3,13	23,59	152,90	0,00
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)	200	3,40	0,49	38,32	171,19	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190	0,20	0,01	8,09	34,36	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ	90	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого			510	10,79	11,53	52,15	353,94	5,00
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	210	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)	110	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			210	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	45	0,50	2,77	1,57	34,12	11,21
2024	ТК № 44	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	170/15/15	3,13	5,84	10,87	112,16	0,00
2024	ТК № 44	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (аллергии)	170/15/15	5,86	6,16	10,49	121,35	8,64
2024	ТК № 45	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	65	8,60	7,77	18,38	177,84	0,00
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергии)	70	10,64	9,16	0,00	124,76	0,00
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180	0,04	0,03	7,20	27,94	0,12
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,12	0,43	7,71	39,30	0,00
Итого			675	17,62	19,73	89,30	618,99	11,33
Полдник								
2024	ТК № 46	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	5,15	7,39	1,56	108,93	0,00
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергии)	70	12,67	0,50	0,00	160,38	0,50
2008	175	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ	135	3,01	7,26	3,79	93,25	0,00
2008	175	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ (аллергии)	135	2,87	2,77	4,82	56,24	34,07
2024	ТК № 47	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,34	0,08	11,35	67,98	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2011	431	БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	50	4,49	1,73	36,25	157,11	0,00
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергии)	50	0,24	0,18	6,18	28,20	3,00
Итого			475	16,19	17,37	74,28	533,56	0,00
Всего				44,60	48,63	215,73	1 506,49	16,33

Ответственный по питанию

Холодкова О,В