



Заведующий
ГБДОУ №3
Фролова И.А/

МЕНЮ

2 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	1,32	0,56	14,02	53,68	0,00
2024	51	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	140	4,50	5,17	30,36	155,11	0,00
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,14	2,17	11,51	60,34	0,00
2024	48	АПЕЛЬСИН	110	1,06	0,23	9,47	50,25	70,11
Итого			420	9,02	8,13	65,36	319,38	70,11
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2008	59	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	40	2,42	4,45	3,11	60,87	0,00
2024	30	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/15/5	3,90	4,60	9,51	112,06	0,00
2012	122	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	50	5,95	4,22	4,48	104,03	0,00
2012	320	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	110	2,64	2,05	5,57	51,62	24,02
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,00
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,30	0,23	10,92	52,53	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,47	0,66	11,63	59,21	0,00
Итого			565	18,06	16,30	58,40	491,88	24,02
Полдник								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,34	0,04	1,06	5,93	4,23
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	5,62	12,31	14,55	212,34	0,00
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150	0,16	0,04	10,86	27,87	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	40	1,84	1,64	19,57	110,37	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,15	0,19	8,73	42,01	0,00
Итого			380	9,11	14,22	54,77	398,52	4,23
Всего				36,19	38,65	178,53	1 209,78	98,36

Ответственный по питанию

Холодкова О,В



МЕНЮ

2 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	40	1,56	3,48	19,38	113,73	2,13
2024	TK № 60	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	3,77	4,20	21,64	139,49	0,00
2024	TK № 60	КАША ЖИДКАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ (аллергии)	150	2,88	0,38	23,69	109,53	0,00
2024	TK № 61	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,94	2,43	10,73	77,16	0,55
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	TK № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,88	2,58	4,65	51,01	0,00
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергии)	90	0,36	0,27	9,28	42,34	4,50
Итого			490	11,15	12,69	56,40	381,39	2,68
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,87	5,15	13,46	93,48	0,00
2024	TK № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)	85	0,35	0,35	8,62	41,36	3,52
Итого			200	2,87	5,15	13,46	93,48	0,00
Обед								
2024	TK № 62	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,42	0,05	1,31	7,35	5,25
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	175/15/10	2,18	7,86	16,65	137,85	0,00
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	175/15	7,95	8,18	17,72	178,00	12,43
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	12,79	11,48	31,01	293,90	16,12
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)	80	14,88	10,00	0,00	151,13	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	130	7,20	5,90	33,00	248,00	0,00
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (аллергии)	200	19,05	19,21	24,90	348,63	12,60
2024	TK № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00
2024	TK № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,05	0,27	13,10	63,03	0,00
2024	TK № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,52	0,97	17,27	88,03	0,00
Итого			690	20,01	20,63	93,88	648,10	21,37
Полдник								
2024	TK № 63	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	70	6,07	3,58	16,04	132,49	0,00
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергии)	70	12,93	0,51	0,00	163,62	0,51
2024	TK № 64	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, ТЫКВА, КАПУСТА Б/К)	130	2,66	8,90	17,20	160,39	10,97
2024	TK № 64	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, ТЫКВА, КАПУСТА Б/К) (аллергии)	130	2,23	0,39	16,03	77,00	10,40
2024	TK № 65	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,76	0,05	14,20	60,85	0,24
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	60	4,28	6,27	21,10	156,04	6,05
2024	TK № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,39	0,32	15,29	73,53	0,00
Итого			475	16,16	19,12	83,83	583,30	17,26
Всего				50,19	57,59	247,57	1 706,27	41,31