ГБДОУ №3

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
_____/Фролова И.А/

МЕНЮ

2 ноября 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	2,83	2,61	7,61	65,71	0,05
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	5,34	7,97	14,83	150,34	0,00
2024	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	1,68	0,24	22,61	99,30	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 1	БАНАН СВЕЖИЙ	85	1,29	0,43	18,06	82,56	8,62
Итого			**435**	**9,60**	**11,01**	**46,59**	**323,47**	**8,70**
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	100	0,40	0,30	10,20	46,53	4,95
Итого			**190**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	40	0,71	2,53	3,30	39,81	12,08
2024	ТК № 3	БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	140/10/20	4,17	0,56	8,01	105,97	0,00
2024	ТК № 3	БУЛЬОН С КУРОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	220/10	2,86	2,64	0,95	39,07	3,21
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	5,85	11,38	2,60	75,73	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	140	2,67	4,96	17,54	126,01	8,16
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (аллергики)	130	2,18	0,40	16,81	80,10	8,12
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,92	0,24
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,30	14,39	69,25	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,18	0,46	8,10	41,27	0,00
Итого			**665**	**16,92**	**20,25**	**84,60**	**578,96**	**20,48**
Полдник								
2024	ТК № 6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	11,66	14,13	29,56	304,53	0,00
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (аллергики)	180	4,07	0,58	43,07	193,81	0,00
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (аллергики)	190	3,77	15,24	29,14	269,54	14,46
2012	361	СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	30	0,33	0,01	3,25	13,34	0,00
2008	442	СОК	180	0,94	0,00	23,91	103,53	7,53
2024	ТК № 7	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,92	0,74	13,16	67,07	0,00
Итого			**405**	**14,85**	**14,88**	**69,88**	**488,47**	**7,53**
Всего				**41,37**	**46,14**	**201,07**	**1 390,90**	**36,71**

Ответсвенный по питанию _____ Холодкова О.В

ГБДОУ №3

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
/Фролова И.А/

МЕНЮ

2 ноября 2026 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15	1,32	1,35	5,39	30,82	0,00
2024	50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,80	5,70	19,79	134,90	0,00
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,99	2,61	11,52	72,00	0,00
2024	49	МАНДАРИН	120	0,98	0,25	9,20	46,57	46,57
Итого			**415**	**7,09**	**9,91**	**45,90**	**284,29**	**46,57**
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	140	2,42	3,51	6,32	56,94	0,00
Итого			**140**	**2,42**	**3,51**	**6,32**	**56,94**	**0,00**
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	30	0,41	1,29	2,62	24,36	6,96
2024	53	БУЛЬОН С ЯЙЦОМ ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/20/10	4,41	2,85	13,72	129,36	0,00
2024	63	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	50	3,74	4,61	6,72	126,72	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	110	2,28	3,91	15,06	105,15	7,02
2024	18	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,21	0,21	10,18	48,95	0,00
Итого			**540**	**12,05**	**12,87**	**55,08**	**461,63**	**13,98**
Полдник								
2024	6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	12,54	12,90	20,76	264,96	0,00
2008	387	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,03	0,03	4,99	20,50	0,28
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,78	0,00	19,92	86,29	6,28
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,83	0,37	6,59	33,54	0,00
Итого			**325**	**14,18**	**13,30**	**52,26**	**405,29**	**6,56**
Всего				**35,74**	**39,59**	**159,56**	**1 208,15**	**67,11**

Ответсвенный по питанию _____ Холодкова О.В