ГБДОУ №3

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
_____ /Фролова И.А/

МЕНЮ

3 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	1,99	4,44	24,67	144,74	2,71
2024	ТК № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	150	2,68	4,07	10,57	119,00	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)	150	3,58	1,80	22,82	121,78	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	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	80	0,74	0,16	6,64	35,26	49,20
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	100	0,42	0,31	10,71	48,86	5,20
2024	ТК № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	49,52	0,00
Итого			**580**	**11,38**	**13,65**	**59,41**	**403,77**	**51,91**
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,90	5,20	13,59	94,39	0,00
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	130	0,53	0,53	12,87	61,71	5,25
Итого			**200**	**2,90**	**5,20**	**13,59**	**94,39**	**0,00**
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,57	3,20	1,81	39,43	0,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	190/10/1	4,52	5,78	13,88	125,92	0,00
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	200	2,32	0,45	18,35	87,10	9,17
2024	ТК № 12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	10,01	9,77	38,37	272,50	0,00
2024	ТК № 13	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,66	0,27	19,05	93,80	0,00
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,06	0,14	6,81	32,75	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,92	0,75	13,08	66,68	0,00
Итого			**671**	**18,74**	**19,91**	**93,00**	**631,08**	**0,00**
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	9,34	9,88	19,57	224,47	0,22
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики)	70	13,44	0,53	0,00	170,10	0,53
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	170	3,89	6,64	22,36	165,11	0,00
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	3,66	6,24	32,47	200,97	0,00
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	170	3,46	0,69	28,22	133,32	14,28
2008	442	СОК	180	0,90	0,00	22,75	98,51	7,16
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,06	0,14	6,81	32,75	0,00
2024	ТК № 16	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,79	2,33	17,65	98,95	0,00
Итого			**465**	**16,98**	**18,99**	**89,14**	**619,79**	**7,38**
Всего				**50,00**	**57,75**	**255,14**	**1 749,03**	**59,29**

Ответсвенный по питанию _____ Холодкова О.В

ГБДОУ №3

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
_____ /Фролова И.А/

МЕНЮ

3 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	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,77	0,75	18,79	71,93	0,00
2024	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,71	17,58	145,89	0,84
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,00
2012	368	ГРУША	95	0,39	0,30	10,08	45,99	4,89
Итого			**405**	**5,63**	**8,58**	**58,28**	**324,20**	**5,73**
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	4,07	4,68	7,26	80,85	0,00
Итого			**180**	**4,07**	**4,68**	**7,26**	**80,85**	**0,00**
Обед								
2024	11	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	1,90	5,03	2,53	51,49	0,00
2024	25	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	2,40	2,14	44,00	106,00	0,00
2024	12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	9,20	6,86	14,52	186,28	0,00
2024	13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,26	0,12	11,15	47,72	43,34
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,74	0,14	6,81	32,73	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,98	17,39	88,56	0,00
Итого			**556**	**16,70**	**15,27**	**96,40**	**512,78**	**43,34**
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,48	2,25	0,14	30,76	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	9,86	9,47	12,37	206,70	0,00
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,19	0,19	8,99	43,24	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,98	17,39	88,56	0,00
Итого			**480**	**18,62**	**15,39**	**50,36**	**441,96**	**0,02**
Всего				**45,02**	**43,92**	**212,30**	**1 359,79**	**49,09**

Ответсвенный по питанию _____ Холодкова О.В