



Ясли 12 часов

Ответственный по питанию

Холодкова О,В



Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
Фролова И.А.

МЕНЮ

4 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,37	3,05	16,99	99,68	1,87
2024	ТК № 60	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	3,77	4,20	21,64	139,49	0,00
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)	150	3,56	0,47	26,49	124,23	0,00
2024	ТК № 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	ТК № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	49,52	0,00
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	110	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			590	11,28	12,58	63,67	412,85	6,42
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,00
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергии)	90	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого			200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,00
Обед								
2024	ТК № 62	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	175/15/10	2,18	7,86	16,65	137,85	0,00
2024	28	БОРЩ С КАПУСТОЙ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	150/10	4,69	5,98	11,31	118,63	8,65
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	12,67	11,36	30,70	291,02	15,96
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)	75	18,55	12,47	0,00	188,47	0,00
2008	325	ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	140	6,10	9,58	27,49	220,44	0,00
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (аллергии)	200	15,36	10,57	32,11	285,19	16,24
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			680	19,54	20,40	91,28	633,60	20,96
Полдник								
2024	ТК № 63	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	80	6,85	4,04	18,10	149,55	0,00
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)	70	16,98	11,41	0,00	172,50	0,00
2024	ТК № 64	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К, БРЮКВА)	130	2,79	7,72	17,34	150,73	12,80
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (аллергии)	140	3,63	6,18	32,17	199,13	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергии)	130	2,18	0,44	17,79	84,03	9,00
2024	ТК № 65	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,76	0,05	14,20	60,85	0,24
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	55	4,11	6,02	20,26	149,80	5,81
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
Итого			475	16,83	18,14	84,74	582,32	18,85
Всего				50,44	56,12	252,76	1 719,53	46,23