



Заведующий
ГБДОУ №3
Фролова И.А/

МЕНЮ

5 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	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	1,66	1,68	6,73	38,52	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	160	2,11	2,76	12,19	76,24	0,00
2024	49	МАНДАРИН	110	0,88	0,22	8,27	41,88	41,88
Итого			420	7,45	10,36	46,98	291,54	41,88
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	220	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			220	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	30	0,48	1,53	3,11	28,94	8,27
2024	53	БУЛЬОН С ЯЙЦОМ ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/20/10	4,46	2,88	13,86	130,68	0,00
2024	63	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	50	3,78	4,66	6,79	128,04	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,32	3,98	15,34	107,15	7,16
2024	18	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,11	0,19	9,33	44,87	0,00
Итого			550	12,15	13,24	55,21	466,77	15,43
Полдник								
2024	6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	13,45	13,84	22,28	284,28	0,00
2008	387	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,03	0,03	4,99	20,50	0,28
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,04	0,46	8,23	41,92	0,00
Итого			325	14,52	14,33	35,50	346,70	0,28
Всего				34,12	37,93	137,69	1 105,01	57,59

Ответственный по питанию

Холодкова О,В



МЕНЮ

5 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,51	3,25	9,46	81,70	0,06
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	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	130	2,00	0,67	27,93	127,68	13,33
Итого			490	10,99	11,89	58,31	384,58	13,42
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	250	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	100	0,42	0,42	10,29	49,37	4,20
Итого			250	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	50	0,82	2,96	3,85	46,52	14,11
2024	ТК № 3	БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	160/10/20	4,56	0,62	8,78	116,06	0,00
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	200	2,11	0,41	16,61	78,89	8,29
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	5,79	11,27	2,57	74,97	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	140	2,75	5,10	18,05	129,64	8,40
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (аллергики)	140	2,24	0,41	17,28	82,34	8,36
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,35	119,71	0,24
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,27	13,06	62,82	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,49	0,58	10,15	51,75	0,00
Итого			700	17,54	20,86	86,81	601,47	22,75
Полдник								
2024	ТК № 6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	190	12,76	15,46	32,36	333,38	0,00
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (аллергики)	200	4,27	15,34	33,07	288,22	16,45
2012	361	СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	30	0,36	0,01	3,54	14,55	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,93	0,00	23,52	101,85	7,41
2024	ТК № 7	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,37	0,92	16,24	82,79	0,00
Итого			430	16,42	16,39	75,66	532,57	7,41
Всего				44,95	49,14	220,78	1 518,62	43,58

Ответственный по питанию

Холодкова О.В.