ГБДОУ №3

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
_____ /Фролова И.А/

МЕНЮ

5 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	20	1,93	1,96	7,85	44,94	0,00
2024	27	КАША "ДРУЖБА"	130	3,08	5,71	21,09	141,70	1,50
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,14	2,17	11,51	60,34	0,00
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	0,00
Итого			**400**	**9,95**	**12,34**	**44,96**	**291,50**	**1,50**
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,77	0,00	19,44	84,18	6,12
Итого			**150**	**0,77**	**0,00**	**19,44**	**84,18**	**6,12**
Обед								
2024	21	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	45	0,36	0,05	0,77	5,88	2,26
2024	28	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	3,21	5,26	7,91	88,39	0,00
2024	60	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	160	5,88	6,30	11,07	220,49	0,00
2024	52	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,79	0,05	18,82	79,41	0,00
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,67	0,78	13,79	70,32	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			**560**	**12,60**	**12,57**	**58,72**	**495,08**	**2,26**
Полдник								
2024	56	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	45	0,55	0,10	1,89	11,93	12,42
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	6,97	7,78	6,67	115,14	0,00
2011	205	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	110	3,18	6,48	19,52	109,89	0,00
2024	16	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,13	0,00	7,08	29,50	0,66
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	4,55	3,98	26,83	153,95	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			**440**	**16,07**	**18,47**	**68,35**	**451,00**	**13,08**
Всего				**39,39**	**43,38**	**191,47**	**1 321,76**	**22,96**

Ответсвенный по питанию _____ Холодкова О.В

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
_____/Фролова И.А/

МЕНЮ

5 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	30	4,01	3,71	10,79	93,24	0,07
2024	ТК № 22	КАША "ДРУЖБА"МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,31	4,98	21,41	141,04	0,00
2024	ТК № 22	КАША "ДРУЖБА" (аллергики)	150	2,36	0,50	22,26	102,87	0,00
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,77	3,11	11,33	86,27	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК№ 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	90	0,89	0,22	8,37	42,41	0,00
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	100	0,40	0,40	9,90	47,47	4,04
Итого			**450**	**10,98**	**12,02**	**51,90**	**362,96**	**0,07**
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,82	5,05	13,20	91,67	0,00
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	95	0,38	0,28	9,69	44,20	4,70
Итого			**200**	**2,82**	**5,05**	**13,20**	**91,67**	**0,00**
Обед								
2024	ТК № 25	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,45	0,06	0,96	7,35	2,83
2024	ТК № 26	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/10/10	3,21	7,02	24,14	165,10	0,00
2024	ТК № 26	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (аллергики)	190/10	5,03	7,71	17,16	158,42	7,76
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	10,39	10,55	7,41	168,12	0,00
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (аллергики)	70	9,74	8,38	0,00	114,18	0,00
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	0,00
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (аллергики)	150	3,74	4,65	38,89	211,09	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180	0,04	0,03	7,20	27,94	0,12
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,31	0,18	8,40	40,38	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,22	0,47	8,41	42,87	0,00
Итого			**685**	**19,53**	**21,02**	**91,61**	**638,60**	**2,95**
Полдник								
2024	ТК № 27	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	8,36	7,04	32,79	243,16	14,34
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,92	0,00	23,33	101,02	7,35
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,64	0,22	10,49	50,48	0,00
2024	ТК № 29	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	6,62	10,70	16,59	197,50	0,00
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	55	0,23	0,17	5,87	26,79	2,85
Итого			**475**	**17,54**	**17,96**	**83,20**	**592,16**	**21,69**
Всего				**50,87**	**56,05**	**239,91**	**1 685,39**	**24,71**

Ответсвенный по питанию _____ Холодкова О.В