ГБДОУ №3

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
/Фролова И.А/

МЕНЮ

6 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	20	1,06	0,45	11,25	43,07	0,00
2024	45	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	3,50	5,84	22,30	143,04	0,00
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150	0,16	0,04	10,86	27,87	0,00
2012	368	БАНАН	120	1,80	0,60	20,10	101,05	0,00
Итого			**420**	**6,52**	**6,93**	**64,51**	**315,03**	**0,00**
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	170	3,81	4,38	6,80	75,71	0,00
Итого			**170**	**3,81**	**4,38**	**6,80**	**75,71**	**0,00**
Обед								
2024	29	СЕЛЬДЬ, САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	20/20	2,58	4,26	1,99	63,30	0,00
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ЗЕЛЕНЬЮ	150/20	4,52	6,41	13,73	119,90	5,20
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	50	5,64	9,23	9,27	115,14	0,00
2012	333	КАБАЧКИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	1,63	2,89	9,14	69,74	8,26
2024	22	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,09	0,08	13,40	55,19	0,85
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,61	10,80	55,02	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,74	0,14	6,81	32,73	0,00
Итого			**595**	**16,57**	**23,62**	**65,14**	**511,02**	**14,31**
Полдник								
2024	58	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	30	0,40	0,00	1,50	7,97	31,60
2024	55	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	50	4,55	4,92	10,77	106,91	0,00
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,11	3,71	11,01	104,17	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,00	19,05	82,50	6,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	1,89	0,82	13,08	114,13	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,74	0,14	6,81	32,73	0,00
Итого			**405**	**10,44**	**9,59**	**62,22**	**448,41**	**37,60**
Всего				**37,34**	**44,52**	**198,67**	**1 350,17**	**51,91**

Ответсвенный по питанию _____ Холодкова О.В

ГБДОУ №3

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
/Фролова И.А/

МЕНЮ

6 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	30	1,25	2,79	15,54	91,17	1,71
2024	ТК № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	8,37	8,32	20,51	194,15	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	3,35	0,38	24,60	115,09	0,00
2024	ТК № 31	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,43	0,43	10,58	50,76	4,32
Итого			**460**	**10,19**	**11,54**	**52,72**	**360,94**	**6,06**
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	3,02	5,15	13,89	93,62	0,00
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	110	0,44	0,44	10,79	51,74	4,40
Итого			**200**	**3,02**	**5,15**	**13,89**	**93,62**	**0,00**
Обед								
2024	ТК № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	40	0,50	0,04	1,88	9,96	31,60
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	2,11	3,04	4,95	97,95	4,77
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	180/10	4,20	7,67	7,33	115,35	6,53
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	8,41	6,65	18,82	119,52	0,00
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	70	10,64	9,16	0,00	124,76	0,00
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,35	10,18	23,58	200,14	0,00
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (аллергики)	160	2,66	10,22	21,04	187,04	10,64
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	30	2,15	0,28	13,74	66,09	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,39	0,92	16,35	83,32	0,00
Итого			**700**	**18,96**	**21,11**	**93,86**	**634,92**	**36,37**
Полдник								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	210	10,90	13,42	15,90	291,20	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190	0,20	0,01	8,10	34,38	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,79	0,24	11,45	55,07	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,07	4,11	44,16	178,94	0,00
Итого			**485**	**17,96**	**17,78**	**79,61**	**559,59**	**0,00**
Всего				**50,13**	**55,58**	**240,08**	**1 649,07**	**42,43**

Ответсвенный по питанию _____ Холодкова О.В