

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
/Фролова И.А/



МЕНЮ

8 сентября 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	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	25	1,42	0,60	15,08	57,71	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	90	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75
Итого			395	5,27	8,42	54,28	308,64	5,59
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	3,70	4,25	6,60	73,50	0,00
Итого			150	3,70	4,25	6,60	73,50	0,00
Обед								
2024	11	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	35	1,75	4,63	2,33	47,40	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	9,57	7,13	15,10	193,73	0,00
2024	13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,21	0,10	11,32	47,84	35,45
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			556	15,92	14,71	89,40	477,96	35,45
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,46	2,23	0,14	30,46	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	10,64	10,21	13,34	222,92	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	25	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			495	18,41	15,70	43,72	419,27	0,02
Всего				43,30	43,08	194,00	1 279,37	41,06

Ответственный по питанию

Холодкова О.В

МЕНЮ
8 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	35	1,55	3,46	19,22	112,79	2,11
2024	ТК № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"МОЛОЧНАЯ	150	2,68	4,07	10,57	119,00	0,00
2024	ТК № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,78	1,41	23,67	118,37	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 № 1	БАНАН СВЕЖИЙ	150	1,50	0,50	21,00	96,00	10,02
2024	ТК № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	49,52	0,00
Итого			635	11,70	13,01	68,32	432,56	12,13
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,76	4,95	12,94	89,85	0,00
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого			200	2,76	4,95	12,94	89,85	0,00
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	45	0,51	2,86	1,62	35,26	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
2012	82	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	190/10	2,11	5,16	13,73	109,92	6,06
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	75/25	5,55	9,46	6,55	158,92	0,00
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ (аллергики)	75	10,87	9,32	0,22	128,01	0,11
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	248,00	0,00
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	130	3,20	4,50	34,10	190,00	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	20	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			696	20,56	24,84	88,17	731,79	0,00
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	75	9,08	9,60	19,03	218,30	0,21
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	75	22,37	19,22	0,22	262,79	0,11
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	155	3,45	5,89	19,86	146,61	0,00
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (аллергики)	160	3,96	4,92	41,22	223,76	0,00
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	145	2,76	0,55	22,53	106,43	11,40
2008	442	СОК	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	ТК № 16	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,58	2,06	15,62	87,57	0,00
Итого			450	15,10	17,68	60,87	483,07	0,21
Всего				50,12	60,48	230,30	1 737,27	12,34