



Заведующий
ГБДОУ №3
/Фролова И.А./

МЕНЮ

9 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,85	9,82	12,33	145,14	0,00
2024	ТК № 22	КАША "ДРУЖБА"	150	2,31	4,98	21,41	141,04	0,00
2024	ТК № 22	КАША "ДРУЖБА" (аллергии)	150	2,36	0,50	22,26	102,87	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190	0,20	0,01	8,09	34,36	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2008		АПЕЛЬСИН	90	0,83	0,19	7,50	39,80	55,54
2008		ГРУША (аллергии)	130	0,54	0,41	13,91	63,45	6,75
Итого			465	5,19	15,00	49,33	360,34	55,54
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)	85	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2024	ТК № 18	САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА)	60	0,62	3,03	2,13	38,91	24,97
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/15/5	1,97	3,96	19,65	98,02	0,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	180/15	5,99	8,93	6,79	132,06	10,19
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	19,11	20,79	21,78	351,45	18,51
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (аллергии)	200	24,58	4,96	18,19	243,89	19,16
2024	ТК № 19	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			695	25,27	28,83	74,24	634,86	43,48
Полдник								
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	8,25	11,85	8,78	201,00	0,00
2008	337	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	145	1,04	2,68	7,93	60,84	0,00
2008	337	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) (аллергии)	145	1,10	0,54	8,37	43,65	11,25
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	6,03	2,21	33,96	177,48	0,00
Итого			475	16,64	16,92	59,15	480,11	0,00
Всего				47,10	60,75	182,72	1 475,31	99,02

Заведующий
ГБДОУ №3
/Фролова И.А/

9 сентября 2026 г.

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	27	КАША "ДРУЖБА"	130	3,08	5,71	21,09	141,70	1,50
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,00
2024	48	АПЕЛЬСИН	85	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			392	4,79	6,07	46,01	241,01	58,50
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,32	2,59	1,01	28,53	4,03
2024	26	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	2,90	3,57	9,00	90,73	0,00
2012	288/356	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	55/20	7,16	6,61	7,90	115,54	0,00
2024	47	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	3,44	4,04	20,97	122,74	0,00
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,73	0,73	12,88	65,63	0,00
Итого			585	16,62	17,76	71,30	505,32	4,03
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	65	6,11	2,95	25,09	129,81	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,68	4,11	18,29	121,15	8,90
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ	40	1,29	2,40	19,00	97,36	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			440	10,77	9,59	68,74	378,91	8,90
Всего				32,18	33,42	186,05	1 125,24	71,43

Ответственный по питанию Холодкова О.В.