ГБДОУ №3

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
_____/Фролова И.А/

МЕНЮ

9 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	10	1,34	1,37	5,46	31,24	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
2024	48	АПЕЛЬСИН	80	0,72	0,16	6,47	34,31	47,88
Итого			**370**	**5,53**	**9,06**	**41,34**	**271,83**	**48,72**
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			**200**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
Обед								
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	50	0,42	2,53	0,92	29,00	4,24
2024	36	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/25/1	4,10	3,00	29,00	141,00	0,00
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	8,42	6,80	6,34	137,21	0,00
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ	120	1,74	5,08	11,12	100,69	0,00
2024	37	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,09	0,07	9,03	30,35	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	10	0,65	0,28	4,86	24,76	0,00
Итого			**581**	**16,11**	**17,89**	**67,63**	**493,60**	**4,24**
Полдник								
2024	43	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	45	0,54	0,10	1,87	11,81	12,30
2024	33	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	8,46	8,86	30,30	233,28	0,00
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	39	ПРЯНИКИ	20	1,30	1,03	27,50	78,43	0,00
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	20	0,92	0,17	8,46	40,68	0,00
Итого			**505**	**14,11**	**12,66**	**79,60**	**436,90**	**12,32**
Всего				**35,75**	**39,61**	**188,57**	**1 202,33**	**65,28**

Ответсвенный по питанию _____ Холодкова О.В

ГБДОУ №3

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
_____/Фролова И.А/

МЕНЮ

9 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	20	2,98	2,75	8,02	69,26	0,05
2024	ТК № 38	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ	150	2,95	5,89	21,53	172,75	0,80
2024	ТК № 38	КАША ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ (аллергики)	150	3,40	1,52	28,63	142,06	0,13
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	6,89	24,86	0,03
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	85	0,76	0,17	6,80	36,12	50,40
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	95	0,38	0,28	9,69	44,20	4,70
Итого			**455**	**9,86**	**11,29**	**49,37**	**333,38**	**51,25**
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,87	5,15	13,46	93,48	0,00
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	100	0,40	0,40	9,90	47,47	4,04
Итого			**200**	**2,87**	**5,15**	**13,46**	**93,48**	**0,00**
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,37	1,00	1,15	14,99	0,00
2024	ТК № 39	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/20	2,83	6,19	29,65	163,05	0,00
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	9,29	9,98	8,22	195,62	0,00
2012	331	КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	130	1,42	2,49	7,98	60,63	7,23
2012	331	КАБАЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ (аллергики)	130	0,70	0,35	5,35	27,94	7,20
2024	ТК № 40	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,31	0,07	15,71	65,25	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,01	0,26	12,85	61,80	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,46	0,57	10,02	51,09	0,00
Итого			**705**	**17,69**	**20,56**	**85,58**	**612,43**	**7,23**
Полдник								
2024	ТК № 41	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	8,69	3,98	18,69	117,00	0,00
2024	ТК № 41	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (аллергики)	70	7,47	5,13	0,00	75,80	0,19
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	160	3,17	2,48	4,86	137,73	0,00
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (аллергики)	170	4,07	0,58	43,07	193,81	0,00
2024	ТК № 59	СОК	190	0,92	0,00	23,46	101,62	3,05
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,68	0,22	10,71	51,50	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,22	0,47	8,35	42,58	0,00
2024	ТК № 42	ПРЯНИКИ	30	1,93	11,35	13,19	119,68	0,00
Итого			**490**	**17,61**	**18,50**	**79,26**	**570,11**	**3,05**
Всего				**48,03**	**55,50**	**227,67**	**1 609,40**	**61,53**

Ответсвенный по питанию _____ Холодкова О.В