

МЕНЮ

10 сентября 2026 г.

Если 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	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25	2,24	2,28	9,13	52,22	0,00
2024	42	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	135	6,96	10,93	14,15	199,16	0,00
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			410	14,14	17,88	39,30	356,24	0,00
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2024	21	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	35	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
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	6,00	6,43	11,29	224,77	0,00
2024	52	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	160	0,82	0,05	19,74	83,30	0,00
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,55	0,72	12,77	65,11	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			565	12,59	12,63	58,75	497,36	2,00
Полдник								
2024	56	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	55	0,33	0,06	1,14	7,20	7,50
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	65	7,18	8,01	6,86	118,56	0,00
2011	205	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	110	3,27	6,68	20,11	113,22	0,00
2024	16	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,13	0,00	7,08	29,50	0,66
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	65	9,86	5,80	37,06	240,59	0,05
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			460	21,46	20,68	78,61	539,66	8,21
Всего				48,19	51,19	176,66	1 393,26	10,21

Ответственный по питанию

Холодкова О,В

Заведующий
ГБДОУ №3
/Фролова И.А/

МЕНЮ

10 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,51	4,17	12,13	104,78	0,08
2024	ТК № 17	ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	200	9,78	3,64	34,48	205,88	0,00
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)	200	3,06	0,44	37,14	164,70	0,00
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,73	3,08	11,22	85,42	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	110	0,96	0,24	9,00	45,60	0,00
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергии)	110	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого			525	18,98	11,13	66,83	441,68	0,08
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,00
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)	110	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,00
Обед								
2024	ТК № 25	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	45	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
2024	ТК № 26	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	190/10/10	3,34	7,30	25,10	171,64	0,00
2024	ТК № 26	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (аллергии)	200/10	5,10	7,70	17,38	159,58	7,84
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	75	10,70	10,86	7,62	173,06	0,00
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (аллергии)	75	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	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	150	3,60	4,60	37,70	206,00	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	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,12	0,43	7,71	39,30	0,00
Итого			695	19,83	21,56	92,05	646,07	2,62
Полдник								
2024	ТК № 27	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	8,44	7,11	33,13	245,64	14,48
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	ТК № 29	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	10,49	5,29	43,63	264,79	0,05
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)	110	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			485	20,59	12,62	87,36	561,42	14,53
Всего				62,19	50,31	259,31	1 739,93	17,23

Ответственный по питанию

Холодкова О,В