ГБДОУ №3

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
_____ /Фролова И.А/

МЕНЮ

10 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	32	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	10	0,23	0,02	0,47	2,91	0,30
2024	61	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	6,96	12,00	2,08	187,00	0,00
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2012	368	ГРУША	85	0,35	0,27	9,01	41,08	4,37
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	10	0,59	0,11	5,47	26,31	0,00
Итого			**385**	**8,22**	**12,40**	**23,99**	**285,48**	**4,69**
II Завтрак								
2024	62	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	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	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	40	0,42	2,34	1,43	29,16	28,92
2024	28	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,21	5,26	7,91	88,39	0,00
2011	274	ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ	70	5,52	6,29	12,64	132,66	0,00
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,41	3,60	10,69	101,14	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	140	0,74	0,00	18,81	81,48	5,93
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,46	1,10	19,45	99,04	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	10	0,59	0,11	5,47	26,31	0,00
Итого			**570**	**15,35**	**18,70**	**76,40**	**558,18**	**34,85**
Полдник								
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	5,56	4,21	0,26	90,00	0,00
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	2,34	3,44	13,32	94,29	8,16
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	37,84	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	40	2,44	3,08	38,00	128,92	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,88	0,15	7,36	35,39	0,00
Итого			**397**	**11,38**	**10,92**	**69,80**	**386,44**	**8,16**
Всего				**34,95**	**42,02**	**170,19**	**1 230,10**	**47,70**

Ответсвенный по питанию _____ Холодкова О.В

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
_____ /Фролова И.А/

МЕНЮ

10 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,56	13,60	17,10	201,17	0,00
2024	ТК № 43	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	190	8,24	2,98	22,43	145,33	0,00
2024	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	1,57	0,22	23,03	100,41	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190	0,20	0,01	8,09	34,36	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ	90	0,37	0,28	9,48	43,24	4,60
Итого			**520**	**11,37**	**16,87**	**57,10**	**424,10**	**4,60**
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	110	0,44	0,44	10,68	51,23	4,36
Итого			**190**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,53	2,96	1,67	36,39	11,95
2024	ТК № 44	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/15/15	6,23	9,77	9,95	159,61	7,81
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	200	1,89	0,37	15,05	71,31	7,61
2024	ТК № 44	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ (аллергики)	170/15	6,03	8,90	12,26	153,78	7,11
2024	ТК № 45	ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	70	8,60	7,77	18,38	177,84	0,00
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	70	10,64	9,16	0,00	124,76	0,00
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,97	2,76	35,79	190,58	0,00
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	3,62	0,51	38,29	172,27	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,12
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,15	0,16	7,38	35,49	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2,12	0,81	14,57	74,28	0,00
Итого			**700**	**21,64**	**24,26**	**94,94**	**702,13**	**19,88**
Полдник								
2024	ТК № 46	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	5,10	7,32	1,54	107,84	0,00
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	70	14,76	12,67	0,22	173,63	0,11
2008	175	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ	130	2,98	7,19	3,75	92,34	0,00
2008	175	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ (аллергики)	140	2,90	3,58	4,87	63,86	34,44
2024	ТК № 47	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,34	0,08	11,35	67,98	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,15	0,16	7,38	35,49	0,00
2011	431	БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	50	4,45	1,71	35,87	155,46	0,00
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	54	0,22	0,00	0,00	0,00	1,08
Итого			**445**	**14,02**	**16,46**	**59,89**	**459,11**	**0,00**
Всего				**47,03**	**57,59**	**211,93**	**1 585,34**	**24,48**

Ответсвенный по питанию _____ Холодкова О.В