ГБДОУ №3

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
_____ /Фролова И.А/

МЕНЮ

11 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	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,13	0,48	12,04	46,08	0,00
2024	1	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,72	20,29	146,02	0,00
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,00
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	0,00
Итого			**400**	**7,40**	**10,52**	**48,67**	**297,01**	**0,00**
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,77	0,00	19,57	84,74	6,16
Итого			**150**	**0,77**	**0,00**	**19,57**	**84,74**	**6,16**
Обед								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,27	0,03	0,83	4,64	3,31
2024	54	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/30	3,10	2,70	9,80	99,00	0,00
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	50	5,86	6,36	22,64	141,69	0,00
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1,40	3,52	13,25	103,97	0,00
2024	15	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,09	0,09	9,79	40,77	0,86
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,22	0,21	10,28	49,46	0,00
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,42	7,40	37,73	0,00
Итого			**565**	**12,93**	**13,33**	**73,99**	**477,26**	**4,17**
Полдник								
2024	35	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,38	0,03	3,51	16,16	0,00
2024	6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	110	10,84	11,16	17,95	229,08	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	2,61	4,64	8,89	99,99	0,00
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,42	7,40	37,73	0,00
Итого			**335**	**14,82**	**16,25**	**37,75**	**382,96**	**0,00**
Всего				**35,92**	**40,10**	**179,98**	**1 241,97**	**10,33**

Ответсвенный по питанию _____ Холодкова О.В

ГБДОУ №3

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
/Фролова И.А/

МЕНЮ

11 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,44	3,23	17,94	105,27	1,97
2024	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,11	6,30	14,76	164,81	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	1,58	0,22	19,98	88,27	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№ 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	85	0,84	0,21	7,92	40,13	0,00
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	100	0,44	0,44	10,68	51,23	4,36
Итого			**465**	**10,56**	**12,22**	**53,64**	**365,46**	**1,97**
II Завтрак								
2024	ТК № 49	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	105	0,44	0,44	10,68	51,23	4,36
Итого			**190**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
Обед								
2011	77	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	50	3,42	3,63	5,87	69,82	0,00
2024	ТК № 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/30/1	2,06	4,18	21,00	141,30	0,00
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	200	1,89	0,37	15,05	71,31	7,61
2024	ТК № 51	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	7,18	9,34	18,40	180,79	0,00
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	70	20,34	17,47	0,22	238,99	0,11
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2,78	2,12	11,38	76,73	0,00
2011	317	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергики)	140	1,97	0,20	8,92	46,18	9,68
2024	ТК № 52	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,29	0,09	14,04	59,37	0,16
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,29	0,18	8,31	39,97	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,79	0,69	12,21	62,23	0,00
Итого			**681**	**18,81**	**20,23**	**91,21**	**630,21**	**0,16**
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	50	1,93	2,04	8,67	60,75	0,00
2024	ТК № 66	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	10,20	12,34	24,66	257,76	0,00
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (аллергики)	200	4,04	16,90	31,18	293,81	15,48
2008	442	СОК	200	1,03	0,00	26,09	112,97	8,22
2024	ТК № 53	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,44	0,56	9,87	50,30	0,00
Итого			**435**	**14,60**	**14,94**	**69,29**	**481,78**	**8,22**
Всего				**43,97**	**47,39**	**214,14**	**1 477,45**	**10,35**

Ответсвенный по питанию _____ Холодкова О.В