ГБДОУ №3

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
_____ /Фролова И.А/

МЕНЮ

12 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	20	1,80	1,83	7,33	41,93	0,00
2024	24	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,40	6,18	22,92	141,63	0,00
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,93	2,53	11,18	69,88	0,00
2012	368	ЯБЛОКО	80	0,32	0,32	7,91	33,70	0,00
Итого			**380**	**6,45**	**10,86**	**49,34**	**287,14**	**0,00**
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	145	3,14	3,68	5,68	65,66	0,00
Итого			**145**	**3,14**	**3,68**	**5,68**	**65,66**	**0,00**
Обед								
2024	43	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,37	0,07	1,29	8,16	8,50
2024	44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/20/5	4,50	6,05	15,99	110,10	0,00
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	2,41	3,35	4,03	57,95	0,00
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	160	3,10	4,88	25,13	144,89	0,00
2024	3	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	140	0,09	0,06	24,40	95,96	0,23
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,34	0,58	10,05	51,22	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,01	0,16	7,63	36,71	0,00
Итого			**590**	**12,82**	**15,15**	**88,52**	**504,99**	**8,73**
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,39	2,16	0,14	29,55	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	10,54	10,12	13,22	220,89	0,00
2024	57	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	150	0,18	0,04	10,40	43,80	5,16
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	1,94	0,84	13,47	117,52	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,01	0,16	7,63	36,71	0,00
Итого			**405**	**16,06**	**13,32**	**44,86**	**448,47**	**5,16**
Всего				**38,47**	**43,01**	**188,40**	**1 306,26**	**13,89**

Ответсвенный по питанию _____ Холодкова О.В

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
_____/Фролова И.А/

МЕНЮ

12 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	30	3,67	3,39	9,87	85,25	0,07
2024	ТК № 54	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,89	5,08	20,80	139,43	0,00
2024	ТК № 54	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ (аллергики)	150	4,15	0,91	30,97	148,89	1,49
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,69	3,05	11,11	84,57	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	85	0,34	0,34	8,33	39,95	3,40
Итого			**445**	**10,59**	**11,86**	**50,11**	**349,20**	**3,47**
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	195	2,87	4,90	13,22	89,07	0,00
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	85	0,34	0,34	8,33	39,95	3,40
Итого			**195**	**2,87**	**4,90**	**13,22**	**89,07**	**0,00**
Обед								
2024	ТК № 55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50	3,02	6,04	3,38	80,49	0,00
2024	ТК № 56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/10/10	2,43	5,22	1,92	110,67	0,00
2024	ТК № 56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (аллергики)	180/10	4,53	6,07	8,39	106,52	7,61
2024	ТК № 57	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	6,13	4,91	9,92	76,55	0,00
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	80	14,88	10,00	0,00	151,13	0,00
2024	ТК № 57	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ (аллергики)	70	6,24	0,25	1,40	32,86	0,64
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,26	3,02	20,40	122,17	0,00
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	3,63	6,17	32,14	198,93	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)	160	2,72	0,54	22,14	104,57	11,20
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	190	0,09	0,06	29,74	117,29	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,79	0,23	11,45	55,07	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2,21	0,85	15,11	77,03	0,00
Итого			**720**	**18,93**	**20,33**	**91,92**	**639,27**	**0,00**
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,98	4,50	0,27	61,53	0,00
2024	ТК № 58	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	210	6,68	9,74	21,68	212,10	0,00
2024	ТК № 59	СОК	200	0,97	0,00	24,64	106,70	3,20
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,19	0,16	7,63	36,71	0,00
2008	451	ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	60	3,47	3,31	28,06	154,33	2,05
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	55	0,22	0,22	5,42	26,01	2,21
Итого			**525**	**17,29**	**17,71**	**82,28**	**571,37**	**5,25**
Всего				**49,68**	**54,80**	**237,53**	**1 648,91**	**8,72**

Ответсвенный по питанию _____ Холодкова О.В