ГБДОУ №3

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
/Фролова И.А/

МЕНЮ

13 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	1,08	0,46	11,48	43,93	0,00
2024	51	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	4,66	5,36	31,45	160,70	0,00
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,14	2,17	11,51	60,34	0,00
2024	48	АПЕЛЬСИН	95	0,87	0,19	7,78	41,26	57,57
Итого			**415**	**8,75**	**8,18**	**62,22**	**306,23**	**57,57**
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			**190**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
Обед								
2008	59	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	40	2,50	4,59	3,20	62,68	0,00
2024	30	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/15/5	3,90	4,60	9,51	112,06	0,00
2012	122	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	50	5,90	4,18	4,44	103,02	0,00
2012	320	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	120	2,88	2,24	6,08	56,36	26,23
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,00
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,08	0,19	9,12	43,85	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,33	0,59	10,50	53,45	0,00
Итого			**570**	**17,97**	**16,48**	**56,03**	**482,98**	**26,23**
Полдник								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0,28	0,04	0,88	4,92	3,51
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	5,98	13,08	15,46	225,61	0,00
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150	0,18	0,01	9,04	35,64	2,02
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	2,38	2,12	25,30	142,67	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,96	0,15	7,29	35,08	0,00
Итого			**380**	**9,78**	**15,40**	**57,97**	**443,92**	**5,53**
Всего				**36,50**	**40,06**	**176,22**	**1 233,13**	**89,33**

Ответсвенный по питанию _____ Холодкова О.В

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
_____/Фролова И.А/

МЕНЮ

13 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	1,32	2,94	16,34	95,87	1,80
2024	ТК № 60	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	3,77	4,20	21,64	139,49	0,00
2024	ТК № 60	КАША ЖИДКАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ (аллергики)	150	2,56	0,33	19,98	93,06	0,00
2024	ТК № 61	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,94	2,43	10,73	77,16	0,55
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	3,02	2,70	4,87	53,48	0,00
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			**480**	**11,05**	**12,27**	**53,58**	**366,00**	**2,35**
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,76	4,95	12,94	89,85	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
Итого			**200**	**2,76**	**4,95**	**12,94**	**89,85**	**0,00**
Обед								
2024	ТК № 62	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,35	0,04	1,10	6,16	4,40
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	175/15/10	2,18	7,86	16,65	137,85	0,00
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	175/15	7,76	6,87	14,96	153,88	9,85
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	210	17,40	17,17	40,55	386,48	20,49
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,71	0,22	10,94	52,62	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,27	0,88	15,57	79,39	0,00
Итого			**685**	**23,96**	**26,17**	**99,35**	**720,44**	**24,89**
Полдник								
2024	ТК № 63	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	70	10,93	3,98	6,94	106,98	0,59
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	80	14,88	10,00	0,00	151,13	0,00
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики)	70	13,44	0,53	0,00	170,10	0,53
2024	ТК № 64	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К, БРЮКВА)	170	3,48	9,10	22,38	186,09	12,73
2024	ТК № 64	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К, БРЮКВА) (аллергики)	170	3,26	0,53	22,30	107,59	13,03
2024	ТК № 65	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,76	0,05	14,20	60,85	0,24
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	70	5,27	7,73	26,00	192,27	7,45
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	70	0,28	0,28	6,93	33,23	2,83
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,02	0,27	12,91	62,11	0,00
Итого			**520**	**22,46**	**21,13**	**82,43**	**608,30**	**21,01**
Всего				**60,23**	**64,52**	**248,30**	**1 784,59**	**48,25**

Ответственный по питанию _____ Холодкова О.В