

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
/Фролова И.А/**МЕНЮ**
14 сентября 2026 г.**Ясли 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	15	1,44	1,46	5,83	33,38	0,00
2024	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,71	17,58	145,89	0,84
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,00
2024	48	АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00
Итого			390	5,77	9,18	42,94	280,51	57,84
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	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	45	0,37	2,22	0,81	25,50	3,73
2024	36	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/25/1	4,10	3,00	29,00	141,00	0,00
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	65	8,67	7,00	6,53	141,24	0,00
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ	110	2,20	6,36	10,70	119,93	7,00
2024	37	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,09	0,07	9,03	30,35	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	10	1,03	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			571	17,15	19,22	70,14	527,91	10,73
Полдник								
2024	43	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	25	0,44	0,08	1,52	9,60	10,00
2024	33	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	165	8,06	8,45	28,90	222,48	0,00
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	39	ПРЯНИКИ	20	1,18	0,94	25,00	71,30	0,00
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	125	2,80	2,50	4,51	44,52	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,92	0,17	8,46	40,68	0,00
Итого			505	13,49	12,14	75,35	416,76	10,02
Всего				36,41	40,54	188,43	1 225,18	78,59

Ответственный по питанию

Холодкова О,В

МЕНЮ
14 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	25	2,98	2,75	8,02	69,26	0,05
2024	ТК № 38	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ	150	2,95	5,89	21,53	172,75	0,80
2024	ТК № 38	КАША ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ (аллергии)	150	4,78	2,14	36,60	185,20	0,19
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)	85	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			475	10,00	11,32	50,67	340,26	60,85
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,00
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергии)	95	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого			200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,00
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,40	1,07	1,23	16,10	0,00
2024	ТК № 39	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/20	2,83	6,19	29,65	163,05	0,00
2024	ТК № 39	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	180	4,15	5,22	12,06	111,87	5,14
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	85	9,38	10,07	8,30	197,48	0,00
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (аллергии)	85	17,59	3,61	2,65	134,73	14,21
2012	331	КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	155	1,72	3,01	9,66	73,36	8,75
2012	331	КАБАЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ (аллергии)	165	0,89	0,45	6,86	35,79	9,22
2024	ТК № 40	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,31	0,07	15,71	65,25	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			740	18,88	21,54	92,69	655,03	8,75
Полдник								
2024	ТК № 41	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	8,69	3,98	18,69	117,00	0,00
2024	ТК № 41	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (аллергии)	70	7,47	0,28	0,00	32,20	0,19
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	155	2,87	2,25	4,40	124,67	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
2008	442	СОК	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 № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2024	ТК № 42	ПРЯНИКИ	35	1,77	10,41	12,10	109,80	0,00
Итого			480	16,87	17,59	58,64	467,96	0,00
Всего				48,54	55,45	215,07	1 554,01	69,60