

Заведующий
ГБДОУ №3
/Фролова И.А/



МЕНЮ

15 октября 2026 г.

Если 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	20	2,04	2,08	8,31	47,54	0,00
2024	24	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,47	6,41	22,11	164,56	0,36
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ	160	2,05	2,69	11,85	74,12	0,00
2012	368	ЯБЛОКО	87	0,35	0,35	8,49	36,16	0,00
Итого			397	8,91	11,53	50,76	322,38	0,36
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	173	5,01	4,32	6,91	91,58	1,21
Итого			173	5,01	4,32	6,91	91,58	1,21
Обед								
2024	43	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	49	0,55	0,10	1,88	11,90	12,40
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	2,46	3,42	4,11	59,12	0,00
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,80	4,42	22,74	131,11	0,00
2024	3	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	150	0,09	0,06	24,91	97,96	0,24
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,53	0,66	11,48	58,54	0,00
2024	4	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,46	0,23	11,02	53,03	0,00
Итого			622	13,39	14,94	92,13	521,76	12,64
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	19	2,39	2,16	0,14	29,55	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	14,67	13,18	12,60	233,10	16,15
2024	57	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	150	0,18	0,04	10,40	43,80	5,16
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	2,54	1,10	17,61	153,68	0,00
2024	4	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,46	0,23	11,02	53,03	0,00
Итого			425	21,24	16,71	51,77	513,16	21,31
Всего				48,55	47,50	201,57	1 448,88	35,52

Ответственный по питанию

Толмачева А.А.

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
/Фролова И.А/

МЕНЮ

15 октября 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	30	4,08	3,77	10,97	94,77	0,07
2024	ТК № 54	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С ТЫКВОЙ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,88	4,62	30,71	188,75	2,02
2008	185	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ (аллергии)	180	4,44	0,97	31,04	150,93	1,90
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,92	3,23	11,78	89,69	0,00
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО	91	0,36	0,36	8,94	42,86	3,65
Итого			461	14,24	11,98	62,40	416,07	5,74
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР	231	6,69	5,76	9,22	122,19	1,61
Итого			231	6,69	5,76	9,22	122,19	1,61
Обед								
2024	29	СЕЛЬДЬ, САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	20/20	2,71	4,47	2,09	66,46	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 № 57	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	6,38	5,11	10,32	79,61	0,00
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)	47	14,46	12,45	0,00	169,55	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,11	2,88	19,45	116,47	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергии)	150	2,47	0,49	20,16	95,23	10,20
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,05	118,50	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,61	0,34	16,66	80,16	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,52	0,97	17,27	88,03	0,00
Итого			733	19,85	19,05	97,76	659,90	0,00
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,98	4,50	0,27	61,53	0,00
2024	ТК № 58	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	12,54	14,42	12,22	229,90	19,61
		СОК	182	0,88	0,00	22,40	97,00	2,91
2024	ТК № 20	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,72	0,23	11,02	53,03	0,00
2008	451	ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	60	3,51	3,35	28,38	156,07	2,07
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)	97	0,39	0,39	9,49	45,50	9,68
Итого			508	23,63	22,50	74,29	597,53	24,59
Всего				64,41	59,29	243,67	1 795,69	31,94

Ответственный по питанию

Толмачева А.А.