



Заведующий
ГБДОУ №3
/Фролова И.А./

МЕНЮ

16 сентября 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	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,21	0,51	12,85	49,20	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	120	2,80	2,50	4,51	44,52	0,00
Итого			420	7,48	10,55	49,48	300,13	0,00
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,59	3,99
2024	54	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/30	3,10	2,70	9,80	99,00	0,00
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	50	5,92	6,43	22,87	143,10	0,00
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	125	1,43	3,59	13,52	106,05	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	25	1,26	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,03	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			585	13,15	13,51	75,29	484,80	4,85
Полдник								
2024	35	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,39	0,03	3,62	16,64	0,00
2024	6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	12,00	12,35	19,88	253,67	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,76	4,91	9,42	105,93	0,00
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,03	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			365	16,18	17,73	40,63	415,54	0,00
Всего				36,81	41,79	165,40	1 200,47	4,85

Ответственный по питанию _____

Холодкова О,В

Заведующий
ГБДОУ №3
/Фролова И.А./



МЕНЮ

16 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,48	3,31	18,40	107,94	2,02
2024	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,11	6,30	14,76	164,81	0,00
2024	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,24	0,32	30,14	132,39	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	95	0,96	0,24	9,00	45,60	0,00
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			480	10,72	12,33	55,18	373,60	2,02
II Завтрак								
2024	ТК № 49	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	250	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	90	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого			250	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2011	77	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	55	3,71	3,93	6,37	75,75	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
2024	ТК № 51	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	7,18	9,34	18,40	180,79	0,00
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	70	18,55	12,47	0,00	188,47	0,00
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (аллергики)	70	17,71	17,87	0,26	232,35	0,85
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2,81	2,14	11,49	77,50	0,00
2011	317	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (аллергики)	140	2,03	0,22	9,67	49,60	10,00
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	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			691	19,25	20,59	92,63	641,00	0,16
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	50	1,98	2,10	8,93	62,54	0,00
2024	ТК № 66	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	11,06	13,38	26,74	279,50	0,00
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (аллергики)	200	8,19	16,38	30,03	300,30	14,70
2008	442	СОК	180	0,94	0,00	23,81	103,13	7,50
2024	ТК № 53	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			430	15,48	16,06	69,76	497,57	7,50
Всего				45,45	48,98	217,57	1 512,17	9,68

Ответственный по питанию

Холодкова О,В