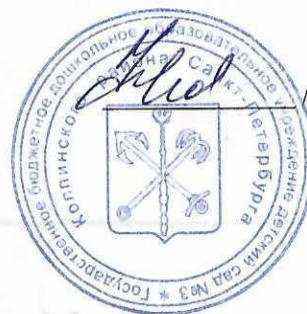


Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
/Фролова И.А/



МЕНЮ

16 октября 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	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,04	0,44	11,02	42,19	0,00
2024	51	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170	5,39	6,20	36,38	185,85	0,00
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,93	2,47	12,62	85,16	0,54
2024	48	АПЕЛЬСИН	94	0,85	0,19	7,62	40,44	56,43
Итого			434	10,21	9,30	67,64	353,64	56,97
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2008	59	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	40	2,69	4,94	3,45	67,57	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	6,24	4,43	4,70	109,07	0,00
2012	320	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	120	2,85	2,22	6,02	55,86	25,99
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,00
2024	41	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,20	0,21	10,06	48,41	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,27	0,57	10,08	51,35	0,00
Итого			574	18,53	17,06	57,00	495,88	25,99
Полдник								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	44	0,35	0,04	1,10	6,15	4,39
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	5,86	12,83	15,16	221,19	0,00
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	40	1,86	1,66	19,79	111,60	0,00
2024	4	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,05	0,17	7,97	38,34	0,00
Итого			395	9,28	14,74	54,88	405,15	4,39
Всего				38,02	41,10	179,52	1 254,67	87,35

Ответственный по питанию

Толмачева А.А.

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
/Фролова И.А/



МЕНЮ

16 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,24	2,76	15,38	90,22	1,69
2024	ТК № 60	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,77	4,20	21,64	139,49	0,00
2024	ТК № 61	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,04	2,53	11,38	81,21	0,56
2024	ТК № 11	ЙОГУРТ	100	2,80	2,50	4,51	49,52	0,00
	ТК№01 0	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	115	0,48	0,48	11,64	55,84	11,88
Итого			480	10,85	11,99	52,91	360,44	2,25
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
	ТК№01 0	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	117	0,47	0,35	12,05	54,99	5,85
Итого			200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
Обед								
2024	ТК № 62	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	55	0,44	0,06	1,38	7,70	5,50
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	175/15/10	2,18	7,86	16,65	137,85	0,00
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	210	16,60	16,58	36,61	362,29	17,40
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,85	0,24	11,83	56,91	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,21	0,85	15,11	77,03	0,00
Итого			702	23,33	25,59	96,12	699,72	22,90
Полдник								
2024	ТК № 63	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	70	6,01	3,54	15,88	131,18	0,00
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	15,23	13,10	0,00	178,47	0,00
2024	ТК № 64	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К, БРЮКВА)	130	3,13	8,84	19,99	172,79	13,07
2024	ТК № 64	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К) (аллергики)	140	2,97	16,47	19,83	240,08	13,05
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	60	4,19	6,14	20,68	152,92	5,93
2024	ТК № 4	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,16	0,29	13,80	66,39	0,00
Итого			473	16,25	18,86	84,55	584,13	19,24
Всего				56,06	61,29	242,89	1 749,05	45,43

Ответственный по питанию

Толмачева А.А.