



Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
/Фролова И.А./**МЕНЮ**

18 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	40	1,64	3,66	20,35	119,37	2,24
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 (аллергии)	150	3,20	0,42	24,16	113,10	0,00
2024	ТК № 61	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,94	2,43	10,73	77,16	0,55
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	150	2,80	2,50	4,51	49,52	0,00
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергии)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого			540	11,15	12,79	57,23	385,54	~ 2,79
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	210	3,12	5,60	14,64	101,65	0,00
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			210	3,12	5,60	14,64	101,65	0,00
Обед								
2024	ТК № 62	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	45	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	175/15/10	2,18	7,86	16,65	137,85	0,00
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергии)	200	2,30	0,46	18,45	87,37	9,33
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	175/15	7,05	4,16	13,89	121,99	9,25
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	14,29	12,82	34,63	328,25	18,00
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (аллергии)	200	16,74	11,28	37,88	320,28	19,16
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	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			680	21,16	21,86	95,21	670,83	23,00
Полдник								
2024	ТК № 63	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	70	6,19	3,65	16,36	135,12	0,00
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)	70	17,33	11,64	0,00	176,02	0,00
2024	ТК № 64	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ,КАПУСТА Б/К)	150	2,86	8,97	19,04	168,95	11,62
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	150	3,06	0,61	24,90	117,64	12,60
2024	ТК № 64	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, КАПУСТА Б/К,) (аллергии)	150	2,59	0,47	19,00	91,01	11,90
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	4,24	6,21	20,89	154,48	5,99
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергии)	75	0,28	0,21	7,21	32,90	3,50
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
Итого			490	16,37	19,19	85,33	590,79	17,85
Всего				51,80	59,44	252,41	1 748,81	43,64

Ответственный по питанию

Холодкова О.В.



Утверждаю

 Заведующий
 ГБДОУ №3
 /Фролова И.А/
МЕНЮ

18 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	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	25	1,30	0,55	13,84	52,98	0,00
2024	51	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	4,05	4,66	27,35	139,74	0,00
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,14	2,17	11,51	60,34	0,00
2024	48	АПЕЛЬСИН	70	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00
Итого			375	8,35	7,57	~ 60,40	293,91	57,00
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ 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	45	2,84	5,22	3,65	71,33	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)	55	6,13	4,35	4,61	107,11	0,00
2012	320	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100	2,37	1,84	5,00	46,35	21,57
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,00
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,26	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			560	18,18	16,90	56,84	491,80	21,57
Полдник								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0,32	0,04	1,00	5,59	3,99
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	140	6,15	13,46	15,91	232,14	0,00
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150	0,16	0,04	10,86	27,87	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	40	1,90	1,70	20,20	113,93	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			380	9,65	15,42	56,45	420,32	3,99
Всего				36,18	39,89	173,69	1 206,03	82,56

Ответственный по питанию

Холодкова О,В