Утверждаю



Заведующий
ГБДОУ №3
/Фролова И.А/

МЕНЮ

18 ноября 2026 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2024	42	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	130	6,63	10,41	13,47	189,68	0,00
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,00
2024	48	АПЕЛЬСИН	70	0,65	0,14	5,85	31,05	43,32
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,70	0,13	6,49	31,20	0,00
Итого			**377**	**8,14**	**10,72**	**36,67**	**279,80**	**43,32**
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								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,35	2,86	1,11	31,52	4,45
2024	26	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	2,90	3,57	9,00	90,73	0,00
2012	288/356	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	50/20	6,75	6,24	7,45	109,00	0,00
2024	47	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	3,44	4,04	20,97	122,74	0,00
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,70	0,13	6,49	31,20	0,00
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,57	0,66	11,72	59,72	0,00
Итого			**580**	**16,09**	**17,59**	**69,92**	**496,47**	**4,45**
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	5,32	2,57	21,86	113,10	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,56	3,93	17,46	115,65	8,49
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,76	0,00	19,28	83,48	6,07
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ	30	1,07	2,00	15,81	81,00	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,70	0,13	6,49	31,20	0,00
Итого			**375**	**10,41**	**8,63**	**80,90**	**424,43**	**14,56**
Всего				**34,64**	**36,94**	**187,49**	**1 200,70**	**62,33**

Ответсвенный по питанию _____ Холодкова О.В

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
/Фролова И.А/

МЕНЮ

18 ноября 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,49	7,92	9,95	117,13	0,00
2024	ТК № 17	ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	200	9,21	3,43	32,48	193,94	0,00
2024	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	2,02	0,29	27,77	121,73	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190	0,20	0,01	8,09	34,37	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
Итого			**420**	**10,90**	**11,36**	**50,52**	**345,44**	**0,00**
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	100	0,40	0,30	10,20	46,53	4,95
Итого			**200**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
Обед								
2024	ТК № 18	САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА)	50	0,53	2,60	1,83	33,35	21,40
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/15/5	1,97	3,96	19,65	98,02	0,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ,ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	180/15	6,01	7,29	6,60	116,85	9,77
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70/25	5,04	8,59	5,95	144,34	0,00
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (аллергики)	70	9,78	8,39	0,22	115,31	0,11
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	4,98	33,26	206,99	0,00
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	3,66	6,24	32,47	200,97	0,00
2024	ТК № 19	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,19	8,82	42,42	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2,07	0,80	14,19	72,31	0,00
Итого			**700**	**18,33**	**21,12**	**90,48**	**624,52**	**21,40**
Полдник								
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	7,85	11,27	8,35	191,25	0,00
2008	337	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120	0,88	2,28	6,75	51,82	0,00
2008	337	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) (аллергики)	130	0,95	0,48	7,26	37,83	9,75
2024	ТК № 59	СОК	180	0,88	0,00	22,44	97,17	2,92
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,19	8,82	42,42	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	3,72	1,37	20,97	109,62	0,00
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	85	0,35	0,35	8,66	41,54	3,54
Итого			**440**	**14,70**	**15,11**	**67,33**	**492,28**	**2,92**
Всего				**43,93**	**47,59**	**208,33**	**1 462,24**	**24,32**

Ответсвенный по питанию _____ Холодкова О.В