

Заведующий
ГБДОУ №3
Фролова И.А/

Ясли 12 часов

Ответственный по питанию

Толмачева А.А.

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
/Фролова И.А/



МЕНЮ

19 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	3,21	2,97	8,64	74,59	0,06
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	5,34	7,97	14,83	150,34	0,00
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	180	4,84	1,27	26,77	137,66	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 1	БАНАН СВЕЖИЙ	118	1,77	0,59	24,78	113,28	11,82
Итого			478	10,46	11,53	54,34	363,07	11,91
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	220	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТК№01 0	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	114	0,46	0,46	11,21	53,78	11,44
Итого			220	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	60	0,99	3,57	4,64	56,11	17,02
2024	ТК № 3	БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	160/10/20	4,61	0,62	8,87	117,32	0,00
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	150	2,40	0,47	18,99	90,09	9,50
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	5,85	11,38	2,60	75,73	0,00
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	15,23	13,10	0,00	178,47	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	180	3,73	6,92	24,48	175,79	11,39
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)	180	3,28	0,66	26,68	126,04	13,50
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	190	0,09	0,06	29,74	117,29	0,23
2024	ТК № 4	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,48	0,33	15,88	76,39	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,58	0,61	10,79	55,02	0,00
Итого			749	19,33	23,49	97,00	673,65	28,64
Полдник								
2024	ТК № 6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	27,66	15,94	21,64	348,12	0,31
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (аллергики)	200	4,15	5,65	32,64	198,55	16,29
2012	361	СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	30	0,36	0,01	3,47	14,25	0,00
2008	442	СОК	180	0,90	0,00	22,89	99,14	7,21
2024	ТК № 7	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,49	0,96	17,06	86,98	0,00
Итого			413	31,41	16,91	65,06	548,49	7,52
Всего				61,20	51,93	216,40	1 585,21	48,07

Ответственный по питанию

Толмачева А.А.