



Утверждаю

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

20 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	1,06	0,45	11,25	43,07	0,00
2024	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,71	17,58	145,89	0,84
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,00
2012	368	ГРУША	98	0,39	0,30	10,08	45,99	4,89
Итого			398	4,92	8,28	50,74	295,34	5,73
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	169	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			169	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2024	11	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	50	2,32	6,15	3,10	62,93	0,00
2024	25	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	2,40	2,14	44,00	106,00	0,00
2024	12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	8,65	6,45	13,65	175,10	0,00
	ТК№03 1	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00
2024	10	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	0,96	0,18	8,84	42,52	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,37	0,61	10,80	55,02	0,00
Итого			553	16,00	15,53	86,19	526,57	0,00
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,48	2,25	0,14	30,76	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	16,21	13,71	16,38	258,68	17,33
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	34	ЙОГУРТ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	0,00
2024	4	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,56	0,25	11,79	56,70	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,37	0,61	10,80	55,02	0,00
Итого			489	24,51	19,32	50,58	473,86	17,35
Всего				45,43	43,13	187,51	1 295,77	23,08

Ответственный по питанию

Толмачева А.А.



МЕНЮ

20 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	1,26	2,82	15,70	92,11	1,72
2024	ТК № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,68	4,07	10,57	119,00	0,00
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,00
	ТК№00 2	ГРУША СВЕЖАЯ	111	0,44	0,33	11,43	52,15	5,55
2024	ТК № 11	ЙОГУРТ	100	2,90	2,59	4,67	58,46	0,72
Итого			591	10,45	12,29	55,39	376,97	7,99
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	214	6,02	5,20	9,98	112,24	1,12
	ТК№01 0	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	115	0,48	0,48	11,64	55,84	11,88
Итого			214	6,02	5,20	9,98	112,24	1,12
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,57	3,17	1,79	39,05	0,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	190/10/1	4,52	5,78	13,88	125,92	0,00
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	200	2,77	0,54	21,95	104,09	11,00
2024	ТК № 12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	210	10,56	10,32	40,50	287,65	0,00
2024	ТК № 13	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,66	0,27	19,05	93,80	0,00
2024	ТК № 14	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,38	0,18	8,84	42,52	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,20	0,47	8,17	41,66	0,00
Итого			678	18,89	20,19	92,23	630,60	0,00
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	9,54	10,08	19,97	229,17	0,22
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	55	16,75	14,40	0,00	196,32	0,00
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	170	3,89	6,64	22,36	165,11	0,00
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	180	3,45	4,70	27,91	167,92	14,10
2008	442	СОК	190	0,95	0,00	24,09	104,31	7,59
2024	ТК № 14	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,38	0,18	8,84	42,52	0,00
2024	ТК № 16	ПЕЧЕНЬЕ	21	1,55	2,02	15,31	85,82	0,00
Итого			472	17,31	18,92	90,57	626,93	7,81
Всего				52,67	56,60	248,17	1 746,74	16,92

Ответственный по питанию

Толмачева А.А.