

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
/Фролова И.А/



МЕИЮ

21 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	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15	1,51	1,53	6,13	35,10	0,00
2024	50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,80	5,70	19,79	134,90	0,00
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ	160	2,05	2,69	11,85	74,12	0,00
2024	49	МАНДАРИН	100	0,76	0,19	7,13	36,10	36,10
Итого			405	7,12	10,11	44,90	280,22	36,10
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	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	25	0,43	1,37	2,77	25,79	7,37
2024	53	БУЛЬОН С ЯЙЦОМ ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/20/10	4,50	2,91	14,00	132,00	0,00
2024	63	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	50	4,02	4,94	7,21	135,96	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	110	2,24	3,83	14,77	103,14	6,89
2024	18	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,26	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			535	12,45	13,27	56,13	474,97	14,26
Полдник								
2024	6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	15,15	15,59	25,09	320,16	0,00
2008	387	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,03	0,03	5,09	20,92	0,28
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	145	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			340	16,48	16,20	40,47	393,48	0,28
Всего				36,05	39,58	141,50	1 148,67	50,64

Ответственный по питанию

Холодкова О.В

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
/Фролова И.А/



МЕИЮ

21 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25	3,17	2,93	8,53	73,70	0,06
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	5,34	7,97	14,83	150,34	0,00
2024	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	1,57	0,22	23,03	100,41	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 1	БАНАН СВЕЖИЙ	150	1,50	0,50	21,00	96,00	10,02
Итого			505	10,15	11,40	50,45	344,90	10,11
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	45	0,77	2,75	3,57	43,16	13,10
2024	ТК № 3	БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЙЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/10/20	4,96	0,67	9,54	126,15	0,00
2024	ТК № 3	БУЛЬОН С КУРОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	215/10	2,86	2,64	0,95	39,07	3,21
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	200	1,87	0,37	14,89	70,56	7,53
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	5,97	11,61	2,65	77,24	0,00
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	75	19,83	13,32	0,00	201,45	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	135	2,65	4,91	17,38	124,79	8,09
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (аллергики)	145	3,63	6,17	32,14	198,93	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)	135	2,26	0,46	18,38	86,82	9,30
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,35	119,71	0,24
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			690	18,64	21,04	91,18	627,94	21,43
Полдник								
2024	ТК № 6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	210	14,36	17,40	36,41	375,06	0,00
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (аллергики)	180	3,71	13,61	28,60	252,51	14,21
2012	361	СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	30	0,36	0,01	3,54	14,55	0,00
2008	442	СОК	180	0,89	0,00	22,68	98,21	7,14
2024	ТК № 7	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	90	0,24	0,18	6,18	28,20	3,00
Итого			450	18,61	18,57	83,19	592,62	7,14
Всего				47,40	51,01	224,82	1 565,46	38,68

Ответственный по питанию

Холодкова О.В.