



МЕНЮ

21 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	42	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	140	6,95	10,93	14,14	199,07	0,00
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,00
2024	48	АПЕЛЬСИН	101	0,91	0,20	8,16	43,30	60,42
2024	10	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			418	8,71	11,30	39,52	300,83	60,42
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	2,39	0,93	26,36	3,72
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	70/20	9,65	8,92	10,65	155,87	0,00
2024	47	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	3,44	4,04	20,97	122,74	0,00
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,34	0,08	17,31	71,85	0,00
2024	10	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,73	0,73	12,88	65,63	0,00
Итого			595	19,04	19,86	78,10	563,77	3,72
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	5,99	2,89	24,61	127,33	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	210	4,73	7,26	32,26	213,67	15,69
2008	442	СОК	163	0,82	0,00	20,73	89,79	6,53
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ	50	1,50	2,78	22,04	112,94	0,00
2024	10	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			498	13,73	13,06	106,00	574,32	22,22
Всего				41,48	44,22	223,62	1 438,92	86,36

Ответственный по питанию

Толмачева А.А.



Утверждаю

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

21 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,67	8,87	11,14	131,14	0,00
2024	ТК № 17	ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	220	10,34	3,85	36,45	217,69	0,00
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	200	2,69	0,39	33,26	147,26	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190/6	0,16	0,01	10,38	43,19	0,94
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
Итого			446	12,17	12,73	57,97	392,02	0,94
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТК№01 0	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	128	0,51	0,51	12,50	59,97	12,76
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	0,52	2,55	1,79	32,70	20,98
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	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70/25	5,04	8,59	5,95	144,34	0,00
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ (аллергики)	60	9,26	7,88	0,67	110,43	0,34
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	4,98	33,26	206,99	0,00
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (аллергики)	150	3,70	0,52	39,08	175,88	0,00
2024	ТК № 19	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,34	0,08	18,91	78,26	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,27	0,88	15,57	79,39	0,00
Итого			705	18,81	21,22	103,61	680,49	20,98
Полдник								
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	8,01	11,50	8,52	195,15	0,00
2008	337	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	0,96	2,48	7,34	56,33	0,00
		СОК	196	0,95	0,00	24,13	104,53	3,14
2024	ТК № 20	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	7,15	2,63	40,28	210,54	0,00
	ТК№01 0	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	110	0,46	0,46	11,21	53,77	11,44
Итого			486	18,39	16,79	88,75	607,34	3,14
Всего				49,37	50,74	250,33	1 679,85	25,06

Ответственный по питанию

Толмачева А.А.