



Заведующий  
ГБДОУ №3  
/Фролова И.А/

## МЕНЮ

22 сентября 2026 г.

### Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                        | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                           |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 7                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                                        | 35       | 1,86              | 0,79    | 19,74            | 75,56                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 8                   | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>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                                                                     | 80       | 0,38              | 0,29    | 9,79             | 44,65                                    | 4,75                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 395      | 5,71              | 8,61    | 58,94            | 326,49                                   | 5,59                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 435                 | КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ                                                      | 170      | 3,70              | 4,25    | 6,60             | 73,50                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 170      | 3,70              | 4,25    | 6,60             | 73,50                                    | 0,00                  |
| Обед                          |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 11                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С<br>РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ                           | 45       | 2,18              | 5,78    | 2,91             | 59,14                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 25                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ,<br>ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/1 | 2,40              | 2,14    | 44,00            | 106,00                                   | 0,00                  |
| 2024                          | 12                  | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ                                               | 165      | 9,38              | 7,00    | 14,81            | 190,01                                   | 0,00                  |
| 2024                          | 13                  | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА                                            | 150      | 0,20              | 0,09    | 10,82            | 45,76                                    | 33,91                 |
| 2024                          | 10                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                       | 20       | 0,69              | 0,13    | 6,36             | 30,59                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 17                  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                         | 30       | 1,30              | 0,58    | 10,29            | 52,40                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 571      | 16,15             | 15,72   | 89,19            | 483,90                                   | 33,91                 |
| Полдник                       |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 213                 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                                              | 20       | 2,46              | 2,23    | 0,14             | 30,46                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 14                  | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                                           | 160      | 9,67              | 9,28    | 12,13            | 202,63                                   | 0,00                  |
| 2024                          | 2                   | ЧАЙ С САХАРОМ                                                             | 150      | 0,09              | 0,00    | 6,96             | 28,18                                    | 0,02                  |
| 2024                          | 34                  | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ<br>УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ                        | 100      | 2,80              | 2,50    | 4,51             | 44,52                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 4                   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                       | 25       | 1,12              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 17                  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                         | 30       | 1,30              | 0,58    | 10,29            | 52,40                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 485      | 17,44             | 14,77   | 42,51            | 398,98                                   | 0,02                  |
| Всего                         |                     |                                                                           |          | 43,00             | 43,35   | 197,24           | 1 282,87                                 | 39,52                 |

Ответственный по питанию

Холодкова О.В



Заведующий  
ГБДОУ №3  
Фролова И.А.

## МЕНЮ

22 сентября 2026 г.

### Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                        | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                           |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                                        | 50       | 2,14              | 4,78    | 26,59            | 156,02                                   | 2,92                  |
| 2024                          | ТК № 8              | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ                                | 150      | 2,68              | 4,07    | 10,57            | 119,00                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 189                 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>ЖИДКАЯ (аллергии)                              | 150      | 2,39              | 1,20    | 15,22            | 81,19                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 9              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                                | 200      | 3,17              | 2,48    | 13,02            | 55,25                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)                                                  | 180      | 0,14              | 0,00    | 6,09             | 24,86                                    | 0,03                  |
| 2024                          | ТК № 10             | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ                                                           | 100      | 0,90              | 0,20    | 8,10             | 43,00                                    | 60,00                 |
| 2024                          | ТК № 32             | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)                                                  | 100      | 0,40              | 0,40    | 9,80             | 47,00                                    | 4,00                  |
| 2024                          | ТК № 11             | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ<br>УПАКОВКЕ                                       | 100      | 2,80              | 2,50    | 4,51             | 49,52                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 600      | 11,69             | 14,03   | 62,79            | 422,79                                   | 62,92                 |
| II Завтрак                    |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 %<br>ЖИРНОСТИ                                        | 200      | 2,85              | 5,10    | 13,33            | 92,58                                    | 0,00                  |
|                               | ТК №<br>002         | ГРУША СВЕЖАЯ (аллергии)                                                   | 90       | 0,40              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 2,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 200      | 2,85              | 5,10    | 13,33            | 92,58                                    | 0,00                  |
| Обед                          |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 23                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ                                                 | 50       | 0,57              | 3,17    | 1,79             | 39,05                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 82                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ,<br>ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 190/10/1 | 4,52              | 5,78    | 13,88            | 125,92                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 92                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ<br>(аллергии)                                            | 200      | 2,25              | 0,43    | 17,59            | 83,52                                    | 8,74                  |
| 2024                          | ТК № 12             | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ                                               | 200      | 10,21             | 9,97    | 39,14            | 278,01                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 294                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С<br>РИСОМ (аллергии)                                 | 200      | 25,34             | 5,09    | 20,56            | 258,36                                   | 19,57                 |
| 2024                          | ТК № 13             | НАПИТОК ИЗ КУРАГИ                                                         | 180      | 0,66              | 0,27    | 19,05            | 93,80                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 14             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                       | 20       | 0,99              | 0,13    | 6,36             | 30,59                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 15             | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                         | 25       | 1,13              | 0,44    | 7,71             | 39,30                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 676      | 18,08             | 19,76   | 87,93            | 606,67                                   | 0,00                  |
| Полдник                       |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 269                 | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ                                                  | 75       | 9,26              | 9,78    | 19,39            | 222,42                                   | 0,22                  |
| 2008                          | 252                 | МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)                                                  | 70       | 14,76             | 12,67   | 0,22             | 173,63                                   | 0,11                  |
| 2012                          | 126                 | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ                                                        | 150      | 3,72              | 6,35    | 21,40            | 158,00                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 325                 | РИС ОТВАРНОЙ (аллергии)                                                   | 150      | 3,66              | 6,24    | 32,47            | 200,97                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 333                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ<br>(аллергии)                                          | 150      | 3,28              | 0,66    | 26,68            | 126,04                                   | 13,50                 |
| 2008                          | 442                 | СОК ПЕРСИКОВЫЙ                                                            | 180      | 0,92              | 0,00    | 23,28            | 100,83                                   | 7,33                  |
| 2024                          | ТК № 14             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                       | 20       | 0,99              | 0,13    | 6,36             | 30,59                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 16             | ПЕЧЕНЬЕ                                                                   | 25       | 1,58              | 2,06    | 15,62            | 87,57                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 450      | 16,47             | 18,32   | 86,05            | 599,41                                   | 7,55                  |
| Всего                         |                     |                                                                           |          | 49,09             | 57,21   | 250,10           | 1 721,45                                 | 70,47                 |