



МЕНЮ

22 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	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	1,84	1,87	7,48	42,80	0,00
2024	27	КАША "ДРУЖБА"	130	5,68	6,91	28,55	199,98	0,72
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,14	2,17	11,51	60,34	0,00
2024	34	ЙОГУРТ	100	2,94	2,63	4,74	59,34	0,74
Итого			400	12,60	13,58	52,28	362,46	1,46
II Завтрак								
2008	442	СОК	150	0,75	0,00	19,05	82,50	6,00
Итого			150	0,75	0,00	19,05	82,50	6,00
Обед								
2024	21	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	41	0,33	0,04	0,69	5,30	2,04
2024	28	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	3,21	5,26	7,91	88,39	0,00
2024	60	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	230	8,11	8,69	15,27	303,98	0,00
2024	52	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,77	0,05	18,45	77,85	0,00
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,55	0,72	12,77	65,11	0,00
2024	10	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,67	0,13	6,17	29,67	0,00
Итого			626	14,64	14,89	61,26	570,30	2,04
Полдник								
2024	56	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,13	7,13	7,42
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	90	10,14	11,32	9,70	167,58	0,00
2011	205	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	110	3,24	6,62	19,92	112,11	0,00
2024	16	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/4	0,13	0,00	7,08	29,50	0,66
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	3,97	3,48	23,45	134,54	0,00
2024	10	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,67	0,13	6,17	29,67	0,00
Итого			456	18,48	21,61	67,45	480,53	8,08
Всего				46,47	50,08	200,04	1 495,79	17,58

Ответственный по питанию

Толмачева А.А.



Заведующий
ГБДОУ №3
Фролова И.А.

МЕНЮ

22 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	3,74	3,46	10,07	87,02	0,07
2024	ТК № 22	КАША "ДРУЖБА"	150	6,02	8,00	27,04	205,10	0,78
2024	ТК № 22	КАША "ДРУЖБА" (аллергики)	150	1,81	4,37	18,75	121,41	0,00
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	190	4,07	3,36	12,25	93,26	0,00
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,19	0,00	5,25	21,76	0,04
2024	ТК№ 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	97	0,93	0,23	8,73	44,23	0,00
	ТК№01 0	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	132	0,53	0,53	12,94	62,04	13,20
Итого			467	14,76	15,05	58,09	429,61	0,85
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	206	5,79	4,99	9,58	107,78	1,07
	ТК№00 2	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	180	0,72	0,54	18,54	84,60	9,00
Итого			206	5,79	4,99	9,58	107,78	1,07
Обед								
2024	ТК № 25	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	51	0,41	0,05	0,87	6,63	2,55
2024	ТК № 26	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	200/8/12	3,53	7,71	26,53	181,45	0,00
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	80	11,82	11,99	8,42	191,19	0,00
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,94	2,74	35,44	188,71	0,00
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (аллергики)	150	3,40	4,50	35,57	196,17	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,12
2024	ТК № 20	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,27	0,17	8,14	39,16	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,12	0,43	7,71	39,30	0,00
Итого			725	21,13	23,12	94,31	674,38	2,67
Полдник								
2024	ТК № 27	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	190	8,27	6,96	32,46	240,68	14,19
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	191	0,96	0,00	24,28	105,15	7,65
2024	ТК № 28	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,58	0,21	10,07	48,44	0,00
2024	ТК № 29	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	5,68	9,18	14,24	169,47	0,00
Итого			465	16,49	16,35	81,05	563,74	21,84
Всего				58,17	59,51	243,03	1 775,51	26,43

Ответственный по питанию

Толмачева А.А.