



Утверждаю

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

23 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                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                                                 | 35       | 1,78              | 9,47    | 11,90            | 140,05                                   | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 17             | ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ                                                            | 220      | 10,72             | 3,99    | 37,78            | 225,61                                   | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 48             | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ<br>(аллергики)                                                 | 200      | 2,02              | 0,29    | 31,00            | 134,63                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 393                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                                      | 190      | 0,20              | 0,01    | 8,09             | 34,36                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                                                          | 180      | 0,14              | 0,00    | 6,09             | 24,86                                    | 0,03                  |
| Итого                         |                     |                                                                                    | 445      | 12,70             | 13,47   | 57,77            | 400,02                                   | 0,00                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                    |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 2              | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 %<br>ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ<br>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                          |                     |                                                                                    |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 18             | САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ<br>СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ<br>СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА)     | 65       | 0,92              | 4,51    | 3,17             | 57,84                                    | 37,11                 |
| 2012                          | 67                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ,<br>СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ     | 180/15/5 | 1,97              | 3,96    | 19,65            | 98,02                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 67                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ,<br>ГОВЯДИНОЙ,ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ<br>(аллергики) | 180/15   | 7,54              | 9,58    | 9,70             | 156,89                                   | 12,77                 |
| 2012                          | 288                 | ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ                                                         | 75/25    | 5,45              | 9,29    | 6,43             | 156,01                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 288                 | ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ<br>(аллергики)                                                  | 80       | 11,43             | 9,79    | 0,33             | 134,89                                   | 0,17                  |
| 2008                          | 337                 | ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ<br>(КАБАЧКИ)                                                     | 210      | 1,67              | 4,32    | 12,77            | 98,01                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 19             | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                                        | 180      | 0,00              | 0,00    | 6,78             | 27,09                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 20             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                                | 20       | 1,32              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 21             | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                                  | 30       | 2,25              | 0,87    | 15,42            | 78,60                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                    | 805      | 13,58             | 23,13   | 72,70            | 556,36                                   | 37,11                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                    |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 277                 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА                                                            | 75       | 8,66              | 12,43   | 9,21             | 210,90                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 181                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                                         | 130      | 7,40              | 6,00    | 33,60            | 218,00                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                                                       | 180      | 0,94              | 0,00    | 23,90            | 103,49                                   | 7,53                  |
| 2024                          | ТК № 20             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                                | 20       | 1,32              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 477                 | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ                                                                   | 90       | 8,69              | 3,19    | 48,94            | 255,78                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                    | 495      | 27,01             | 21,80   | 124,13           | 828,96                                   | 7,53                  |
| Всего                         |                     |                                                                                    |          | 53,29             | 58,40   | 254,60           | 1 785,34                                 | 44,64                 |

Ответственный по питанию

Холодкова О.В.

Заведующий  
ГБДОУ №3  
/Фролова И.А./

# МЕНЮ

23 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 |                                          |                       |
| <b>Завтрак</b>                |                     |                                                                                 |            |                   |              |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 42                  | ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ                                                                | 120        | 6,16              | 9,68         | 12,53            | 176,40                                   | 0,00                  |
| 2024                          | 40                  | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                                                  | 150/12     | 0,16              | 0,04         | 10,86            | 27,87                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 48                  | АПЕЛЬСИН                                                                        | 100        | 0,86              | 0,19         | 7,70             | 40,85                                    | 57,00                 |
| 2024                          | 10                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                             | 15         | 0,69              | 0,13         | 6,36             | 30,59                                    | 0,00                  |
| <b>Итого</b>                  |                     |                                                                                 | <b>397</b> | <b>7,87</b>       | <b>10,04</b> | <b>37,45</b>     | <b>275,71</b>                            | <b>57,00</b>          |
| <b>II Завтрак</b>             |                     |                                                                                 |            |                   |              |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 20                  | ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ<br>ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ                                     | 180        | 0,00              | 0,00         | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| <b>Итого</b>                  |                     |                                                                                 | <b>180</b> | <b>0,00</b>       | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>      | <b>0,00</b>                              | <b>0,00</b>           |
| <b>Обед</b>                   |                     |                                                                                 |            |                   |              |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 20                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                                                         | 50         | 0,36              | 2,90         | 1,13             | 32,01                                    | 4,52                  |
| 2024                          | 26                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ,<br>СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/5   | 2,90              | 3,57         | 9,00             | 90,73                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 288/356             | ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ                                                      | 55/20      | 7,22              | 6,68         | 7,97             | 116,63                                   | 0,00                  |
| 2024                          | 47                  | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ                                                           | 110        | 3,44              | 4,04         | 20,97            | 122,74                                   | 0,00                  |
| 2024                          | 31                  | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                                                 | 150        | 0,38              | 0,09         | 13,18            | 51,56                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 10                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>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                  |
| <b>Итого</b>                  |                     |                                                                                 | <b>590</b> | <b>16,72</b>      | <b>18,14</b> | <b>71,49</b>     | <b>509,89</b>                            | <b>4,52</b>           |
| <b>Полдник</b>                |                     |                                                                                 |            |                   |              |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 269                 | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ                                                        | 65         | 5,82              | 2,81         | 23,92            | 123,76                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                               | 110        | 2,46              | 3,78         | 16,80            | 111,24                                   | 8,17                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                                                    | 150        | 0,78              | 0,00         | 19,91            | 86,22                                    | 6,27                  |
| 2008                          | 451                 | ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ                                                      | 40         | 1,30              | 2,42         | 19,19            | 98,31                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 10                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                             | 15         | 0,69              | 0,13         | 6,36             | 30,59                                    | 0,00                  |
| <b>Итого</b>                  |                     |                                                                                 | <b>380</b> | <b>11,05</b>      | <b>9,14</b>  | <b>86,18</b>     | <b>450,12</b>                            | <b>14,44</b>          |
| <b>Всего</b>                  |                     |                                                                                 |            | <b>35,64</b>      | <b>37,32</b> | <b>195,12</b>    | <b>1 235,72</b>                          | <b>75,96</b>          |

Ответственный по питанию

Холодкова О, В