



Заведующий
ГБДОУ №3
Орлова И.А./

МЕНЮ

23 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	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,07	0,45	11,36	43,47	0,00
2024	45	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	3,50	5,84	22,30	143,04	0,00
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,00
	TKN№01 0	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	96	0,38	0,38	9,40	45,08	9,59
Итого			408	5,11	6,71	53,92	259,46	9,59
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	186	5,38	4,64	7,42	98,32	1,30
Итого			186	5,38	4,64	7,42	98,32	1,30
Обед								
2024	29	СЕЛЬДЬ, САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	30/20	2,83	4,66	2,18	69,20	0,00
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ЗЕЛЕНЬЮ	150/20	4,52	6,41	13,73	119,90	5,20
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	60	6,70	10,97	11,02	136,80	0,00
2012	333	КАБАЧКИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	1,43	2,53	7,99	60,96	7,22
2024	22	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,09	0,08	13,01	53,58	0,83
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,27	0,57	10,08	51,35	0,00
2024	10	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,67	0,13	6,17	29,67	0,00
Итого			595	17,51	25,35	64,18	521,46	13,25
Полдник								
2024	58	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	34	0,42	0,00	1,60	8,48	33,60
2024	55	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	50	5,06	5,47	11,98	118,91	0,00
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	130	2,34	4,10	12,19	115,30	0,00
2008	442	СОК	150	0,75	0,00	19,05	82,50	6,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	2,28	0,99	15,80	137,86	0,00
2024	10	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,67	0,13	6,17	29,67	0,00
Итого			439	11,52	10,69	66,79	492,72	39,60
Всего				39,52	47,39	192,31	1 371,96	63,74

Ответственный по питанию

Толмачева А.А.



Утверждаю

 Заведующий
 ГБДОУ №3
 /Фролова И.А./

МЕНЮ

23 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,30	2,91	16,17	94,87	1,78
2024	ТК № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	8,37	8,32	20,51	194,15	0,00
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	200	3,03	0,44	36,82	163,25	0,00
2024	ТК № 31	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	104	0,42	0,42	10,23	49,08	10,44
Итого			464	10,23	11,65	53,00	362,96	12,25
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР	217	6,28	5,41	8,66	114,75	1,52
	ТК№01 0	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	120	0,49	0,49	12,07	57,90	12,32
Итого			217	6,28	5,41	8,66	114,75	1,52
Обед								
2024	ТК № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	42	0,53	0,04	2,00	10,59	33,60
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	2,11	3,04	4,95	97,95	4,77
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	8,75	6,91	19,56	124,26	0,00
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	70	10,64	9,16	0,00	124,76	0,00
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	160	3,41	10,38	24,04	204,07	0,00
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ. (аллергики)	160	2,69	5,38	21,23	144,38	10,74
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,93	0,25	12,34	59,35	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,16	0,84	14,80	75,46	0,00
Итого			710	18,94	21,46	92,23	629,62	38,37
Полдник								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	210	10,79	13,29	15,75	288,40	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
2024	ТК № 28	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,61	0,21	10,28	49,46	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,27	4,27	45,96	186,24	0,00
	ТК№01 0	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	135	0,54	0,41	13,91	63,45	6,75
Итого			494	17,87	17,78	80,21	559,01	0,00
Всего				53,32	56,30	234,10	1 666,34	52,14

Ответственный по питанию

Толмачева А.А.