



МЕНЮ

24 сентября 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	35	4,35	4,02	11,72	101,23	0,08
2024	ТК № 22	КАША "ДРУЖБА"МОЛОЧНАЯ	150	2,31	4,98	21,41	141,04	0,00
2024	ТК № 22	КАША "ДРУЖБА" (аллергии)	150	2,36	0,50	22,26	102,87	0,00
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,10	3,39	12,34	93,96	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК№ 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,96	0,24	9,00	45,60	0,00
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)	110	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			485	11,72	12,63	54,47	381,83	0,08
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	230	3,26	5,85	15,29	106,19	0,00
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергии)	90	0,40	0,00	0,00	0,00	2,00
Итого			230	3,26	5,85	15,29	106,19	0,00
Обед								
2024	ТК № 25	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	45	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
2024	ТК № 26	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	195/10/10	3,47	7,58	26,05	178,18	0,00
2024	ТК № 26	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (аллергии)	210/10	5,59	12,61	25,07	236,83	11,09
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергии)	200	2,59	0,51	20,83	98,57	10,53
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	75	10,90	11,06	7,77	176,36	0,00
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (аллергии)	75	9,74	8,38	0,00	114,18	0,00
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	0,00
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (аллергии)	160	3,92	6,67	34,72	214,86	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,12
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,12	0,43	7,71	39,30	0,00
Итого			715	20,16	22,04	93,15	655,91	2,62
Полдник								
2024	ТК № 27	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	8,44	7,11	33,13	245,64	14,48
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (аллергии)	150	4,07	0,58	43,07	193,81	0,00
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)	70	20,61	17,68	0,33	242,51	0,16
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,93	0,00	23,71	102,67	7,47
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	ТК № 29	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	6,29	10,17	15,76	187,62	0,00
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			480	17,32	17,50	83,20	586,92	21,95
Всего				52,46	58,02	246,11	1 730,85	24,65



Заведующий
ГБДОУ №3
/Фролова И.А/

МЕНЮ

24 сентября 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	25	2,13	2,17	8,68	49,65	0,00
2024	27	КАША "ДРУЖБА"МОЛОЧНАЯ	135	3,23	6,00	22,14	148,79	1,58
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,14	2,17	11,51	60,34	0,00
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	110	2,80	2,50	4,51	44,52	0,00
Итого			420	10,30	12,84	46,84	303,30	1,58
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ АБРИКОСОВЫЙ	150	0,78	0,00	19,76	85,56	6,22
Итого			150	0,78	0,00	19,76	85,56	6,22
Обед								
2024	21	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	35	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
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	190	6,79	7,28	12,79	254,74	0,00
2024	52	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,78	0,05	18,63	78,63	0,00
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,55	0,72	12,77	65,11	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			580	13,34	13,48	59,14	522,66	2,00
Полдник								
2024	56	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	55	0,33	0,06	1,14	7,20	7,50
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	65	7,38	8,24	7,06	121,98	0,00
2011	205	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	110	3,11	6,35	19,13	107,67	0,00
2024	16	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,13	0,00	7,08	29,50	0,66
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	4,30	3,77	25,39	145,70	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			455	15,94	18,55	66,16	442,64	8,16
Всего				40,36	44,87	191,90	1 354,16	17,96

Ответственный по питанию _____

Холодкова О,В