

МЕНЮ
25 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	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,18	0,50	12,49	47,81	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	0,17	0,01	10,14	39,92	2,28
2012	368	БАНАН	80	1,23	0,41	13,72	68,97	0,00
Итого			380	6,08	6,76	58,65	299,74	2,28
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	190	4,26	4,89	7,59	84,53	0,00
Итого			190	4,26	4,89	7,59	84,53	0,00
Обед								
2024	29	СЕЛЬДЬ, САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	30/20	3,11	5,13	2,40	76,17	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	50	5,80	9,51	9,55	118,56	0,00
2012	333	КАБАЧКИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	110	1,22	2,16	6,84	52,18	6,18
2024	22	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,09	0,08	13,27	54,65	0,85
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,42	0,63	11,22	57,12	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,90	0,17	8,27	39,77	0,00
Итого			570	17,06	24,09	65,28	518,35	12,23
Полдник								
2024	58	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	40	0,51	0,00	1,92	10,19	40,40
2024	55	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	50	4,97	5,38	11,77	116,86	0,00
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	120	2,23	3,92	11,65	110,24	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	1,94	0,84	13,47	117,52	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,90	0,17	8,27	39,77	0,00
Итого			480	10,55	10,31	47,08	394,58	40,40
Всего				37,95	46,05	178,60	1 297,20	54,91

Ответственный по питанию

Холодкова О,В

Заведующий
ГБДОУ №3
/Фролова И.А./

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	1,46	3,25	18,10	106,21	1,99
2024	ТК № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	8,37	8,32	20,51	194,15	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,79	0,32	21,31	99,13	0,00
2024	ТК № 31	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,42	0,42	10,29	49,35	4,20
Итого			460	10,39	11,99	54,99	374,57	6,22
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	220	3,37	5,75	15,51	104,52	0,00
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	90	0,36	0,27	9,28	42,34	4,50
Итого			220	3,37	5,75	15,51	104,52	0,00
Обед								
2024	ТК № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	50	0,64	0,05	2,40	12,74	40,40
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	2,11	3,04	4,95	97,95	4,77
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	200	2,30	0,46	18,45	87,37	9,33
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	180/10	5,20	12,63	10,17	175,62	21,35
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	8,50	6,71	19,00	120,71	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	170	3,67	11,18	25,89	219,77	0,00
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (аллергики)	180	2,98	5,43	23,61	155,58	11,94
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,57	0,34	16,41	78,94	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,43	0,94	16,65	84,89	0,00
Итого			735	19,97	22,26	99,84	672,94	45,17
Полдник								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	220	12,75	14,59	26,60	289,59	13,15
2008	309	РАГУ ОВОЩНОЕ (аллергики)	220	2,85	10,24	22,69	194,71	11,47
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190	0,20	0,01	8,10	34,38	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,14	0,28	13,67	65,78	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,22	4,23	45,51	184,42	0,00
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	90	0,36	0,27	9,28	42,34	4,50
Итого			500	20,31	19,11	93,88	574,17	13,15
Всего				54,04	59,11	264,22	1 726,20	64,54

Ответственный по питанию

Холодкова О,В