

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №3
/Фролова И.А/**МЕНЮ**
26 октября 2026**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	1,51	1,53	6,12	35,01	0,00
2024	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,71	17,58	145,89	0,84
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,00
2024	48	АПЕЛЬСИН	105	0,95	0,21	8,47	44,94	62,70
Итого			405	5,93	9,27	44,00	286,23	63,54
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	219	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			219	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	60	0,50	3,00	1,09	34,38	5,03
2024	36	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/25/1	4,10	3,00	29,00	141,00	0,00
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	7,94	6,41	5,98	129,32	0,00
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ	130	1,83	5,36	11,72	106,08	0,00
2024	37	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,09	0,07	9,03	30,35	0,00
2024	10	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	0,72	0,14	6,61	31,81	0,00
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	11	0,77	0,33	5,78	29,48	0,00
Итого			603	15,95	18,31	69,21	502,42	5,03
Полдник								
2024	43	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	62	0,68	0,12	2,36	14,93	15,55
2024	33	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	7,91	8,28	28,34	218,16	0,00
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	39	ПРЯНИКИ	19	1,14	0,91	24,25	69,16	0,00
2024	34	ЙОГУРТ	131	3,68	3,28	5,92	74,17	0,92
2024	4	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	0,95	0,18	8,71	41,90	0,00
Итого			543	14,45	12,77	76,54	446,50	16,49
Всего				36,33	40,35	189,75	1 235,15	85,06

Ответственный по питанию

Толмачева А.А.



МЕНЮ

26 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	3,25	3,00	8,74	75,48	0,06
2024	ТК № 38	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ	150	2,95	5,89	21,53	172,75	0,80
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	200	3,03	0,44	36,82	163,25	0,00
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,00
	ТК№03 0	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,29	0,00	5,45	22,96	0,06
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	110	0,99	0,22	8,91	47,30	66,00
	ТК№01 0	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
Итого			490	10,36	11,59	52,20	350,78	66,86
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	215	6,35	5,48	10,51	118,28	1,18
	ТК №002	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	135	0,54	0,41	13,91	63,45	6,75
Итого			215	6,35	5,48	10,51	118,28	1,18
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,37	0,99	1,14	14,83	0,00
2024	ТК № 39	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/20	2,83	6,19	29,65	163,05	0,00
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	8,50	9,12	7,52	178,85	0,00
2012	331	КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	130	1,46	2,56	8,22	62,45	7,45
2024	ТК № 40	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,31	0,07	15,71	65,25	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,05	0,27	13,10	63,03	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,69	0,65	11,57	58,95	0,00
Итого			714	17,21	19,85	86,91	606,41	7,45
Полдник								
2024	ТК № 41	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	9,65	4,41	20,75	129,87	0,00
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,89	2,27	4,44	125,85	0,00
2024	ТК № 28	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,71	0,23	10,92	52,52	0,00
		СОК	195	0,99	0,00	25,03	108,37	3,25
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,41	0,55	9,64	49,13	0,00
2024	ТК № 42	ПРЯНИКИ	30	1,75	1,39	22,26	108,62	0,00
	ТК№01 0	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
Итого			500	18,40	8,85	93,04	574,36	3,25
Всего				52,32	45,77	242,66	1 649,83	78,74