ГБДОУ №3

Утверждаю

и.о Заведующего
ГБДОУ №3
/Мельничук О.С/

# МЕНЮ

**26 ноября 2026 г.**

## Ясли 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| 2024 | 59 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 20 | 1,90 | 1,93 | 7,71 | 44,09 | 0,00 |
| 2024 | 24 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 130 | 2,40 | 6,18 | 22,92 | 141,63 | 0,00 |
| 2024 | 19 | КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 1,95 | 2,56 | 11,29 | 70,59 | 0,00 |
| 2012 | 368 | ЯБЛОКО | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 39,65 | 0,00 |
| **Итого** | | | **395** | **6,63** | **11,05** | **51,23** | **295,96** | **0,00** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ | 170 | 3,68 | 4,31 | 6,67 | 77,05 | 0,00 |
| **Итого** | | | **170** | **3,68** | **4,31** | **6,67** | **77,05** | **0,00** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2024 | 43 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,50 | 9,50 | 9,90 |
| 2024 | 44 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/20/5 | 4,50 | 6,05 | 15,99 | 110,10 | 0,00 |
| 2012 | 256 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 50 | 2,41 | 3,35 | 4,03 | 57,96 | 0,00 |
| 2008 | 123 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150 | 2,82 | 4,45 | 22,88 | 131,94 | 0,00 |
| 2024 | 3 | КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ | 150 | 0,09 | 0,06 | 25,17 | 98,96 | 0,24 |
| 2024 | 17 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,45 | 0,63 | 10,87 | 55,41 | 0,00 |
| 2024 | 4 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,19 | 0,19 | 8,99 | 43,24 | 0,00 |
| **Итого** | | | **605** | **12,90** | **14,81** | **89,43** | **507,11** | **10,14** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2008 | 213 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 20 | 2,39 | 2,16 | 0,14 | 29,55 | 0,00 |
| 2024 | 14 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 170 | 10,45 | 10,03 | 13,11 | 219,00 | 0,00 |
| 2024 | 57 | КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ | 150 | 0,18 | 0,04 | 10,40 | 43,80 | 5,16 |
| 2008 | 477 | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 60 | 2,19 | 0,95 | 15,15 | 132,21 | 0,00 |
| 2024 | 4 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,19 | 0,19 | 8,99 | 43,24 | 0,00 |
| **Итого** | | | **420** | **16,40** | **13,37** | **47,79** | **467,80** | **5,16** |
| **Всего** | | | | **39,61** | **43,54** | **195,12** | **1 347,92** | **15,30** |

Ответсвенный по питанию _____ Холодкова О.В

Утверждаю

и.о Заведующего
ГБДОУ №3
/Мельничук О.С/

# МЕНЮ

**26 ноября 2026 г.**

## Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| 2012 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | 3,90 | 3,60 | 10,49 | 90,58 | 0,07 |
| | | КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ | | | | | | |
| 2024 | ТК № 54 | МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150 | 2,89 | 5,08 | 20,80 | 139,43 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 54 | КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ (аллергики) | 150 | 4,95 | 1,10 | 34,27 | 167,05 | 1,79 |
| 2024 | ТК № 23 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,73 | 3,08 | 11,22 | 85,42 | 0,00 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 180 | 0,14 | 0,00 | 6,09 | 24,86 | 0,03 |
| 2024 | ТК № 32 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 4,00 |
| **Итого** | | | **460** | **10,92** | **12,16** | **52,31** | **362,43** | **4,07** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| 2024 | ТК № 33 | КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ | 230 | 3,37 | 5,75 | 15,51 | 104,52 | 0,00 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 180 | 0,14 | 0,00 | 6,09 | 24,86 | 0,03 |
| **Итого** | | | **230** | **3,37** | **5,75** | **15,51** | **104,52** | **0,00** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2024 | ТК № 55 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ | 50 | 3,05 | 6,10 | 3,41 | 81,30 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 56 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА | 180/10/10 | 2,43 | 5,22 | 1,92 | 110,67 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 56 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (аллергики) | 180/10 | 4,51 | 7,69 | 8,09 | 119,81 | 7,92 |
| 2024 | ТК № 57 | КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ | 70 | 6,13 | 4,91 | 9,92 | 76,55 | 0,00 |
| 2008 | 252 | МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) | 80 | 14,30 | 9,61 | 0,00 | 145,29 | 0,00 |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 140 | 2,99 | 2,77 | 18,70 | 111,99 | 0,00 |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики) | 140 | 2,44 | 0,49 | 19,92 | 94,11 | 10,08 |
| 2012 | 383 | КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ | 200 | 0,09 | 0,06 | 30,66 | 120,92 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 37 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,11 | 0,28 | 13,48 | 64,86 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 21 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,39 | 0,92 | 16,35 | 83,32 | 0,00 |
| **Итого** | | | **720** | **19,19** | **20,26** | **94,44** | **649,61** | **0,00** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2008 | 213 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 4,98 | 4,50 | 0,27 | 61,53 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 58 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 210 | 6,74 | 9,83 | 21,88 | 214,10 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 59 | СОК | 200 | 0,99 | 0,00 | 25,06 | 108,50 | 3,26 |
| 2024 | ТК № 20 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,40 | 0,19 | 8,99 | 43,24 | 0,00 |
| 2008 | 451 | ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ | 60 | 3,91 | 3,73 | 31,64 | 174,03 | 2,31 |
| 2024 | ТК № 32 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики) | 70 | 0,28 | 0,28 | 6,93 | 33,23 | 2,83 |
| **Итого** | | | **530** | **18,02** | **18,25** | **87,84** | **601,40** | **5,57** |
| **Всего** | | | | **51,50** | **56,42** | **250,10** | **1 717,96** | **9,64** |

Ответсвенный по питанию _____ Холодкова О.В