ГБДОУ №3

Утверждаю

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

МЕНЮ

27 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	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,23	0,52	13,05	49,96	0,00
2024	51	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	4,17	4,80	28,18	143,96	0,00
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,14	2,17	11,51	60,34	0,00
2024	48	АПЕЛЬСИН	95	0,89	0,20	7,93	42,08	58,71
Итого			**395**	**8,43**	**7,69**	**60,67**	**296,34**	**58,71**
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			**180**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
Обед								
2008	59	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	50	2,76	5,08	3,55	69,39	0,00
2024	30	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/15/5	3,90	4,60	9,51	112,06	0,00
2012	122	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	50	5,95	4,22	4,48	104,05	0,00
2012	320	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	140	3,42	2,65	7,21	66,89	31,13
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,00
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,20	0,21	10,07	48,44	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,44	0,64	11,42	58,16	0,00
Итого			**600**	**19,05**	**17,49**	**59,42**	**510,55**	**31,13**
Полдник								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	45	0,38	0,05	1,20	6,71	4,79
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	5,68	12,45	14,71	214,62	0,00
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150	0,16	0,04	10,86	27,87	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	2,67	2,39	28,43	160,33	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,04	0,17	7,89	37,93	0,00
Итого			**400**	**9,93**	**15,10**	**63,09**	**447,46**	**4,79**
Всего				**37,41**	**40,28**	**183,18**	**1 254,35**	**94,63**

Ответсвенный по питанию _____ Холодкова О.В

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

МЕНЮ

27 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,49	3,32	18,45	108,22	2,03
2024	ТК № 60	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	3,77	4,20	21,64	139,49	0,00
2024	ТК № 60	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ (аллергики)	150	2,88	0,38	23,69	109,53	0,00
2024	ТК № 61	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,94	2,43	10,73	77,16	0,55
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	135	3,86	3,45	6,22	68,34	0,00
Итого			**515**	**12,06**	**13,40**	**57,04**	**393,21**	**2,58**
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,85	5,10	13,33	92,58	0,00
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	100	0,42	0,42	10,29	49,37	4,20
Итого			**200**	**2,85**	**5,10**	**13,33**	**92,58**	**0,00**
Обед								
2024	ТК № 62	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	175/15/10	2,18	7,86	16,65	137,85	0,00
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	210	12,92	11,59	31,31	296,78	16,27
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	25	1,87	0,24	11,96	57,52	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,48	0,96	16,96	86,46	0,00
Итого			**705**	**19,98**	**20,71**	**92,92**	**644,95**	**22,27**
Полдник								
2024	ТК № 63	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	70	6,13	3,61	16,20	133,80	0,00
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	70	13,00	8,74	0,00	132,08	0,00
2024	ТК № 64	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К, БРЮКВА)	150	2,96	8,90	18,40	166,11	10,43
2024	ТК № 64	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К, БРЮКВА) (аллергики)	150	2,68	0,42	17,97	86,94	10,50
2024	ТК № 65	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,76	0,05	14,20	60,85	0,24
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	70	5,26	7,71	25,95	191,93	7,44
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	70	0,28	0,28	6,93	33,23	2,83
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,18	0,29	13,95	67,11	0,00
Итого			**500**	**17,29**	**20,56**	**88,70**	**619,80**	**18,11**
Всего				**52,18**	**59,77**	**251,99**	**1 750,54**	**42,96**

Ответсвенный по питанию _____ Холодкова О.В