ГБДОУ "Детский сад №3

Подписано
цифровой
подписью: Спиро
Мария Вадимовна

МЕНЮ

17 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	1,29	2,88	16,02	93,99	1,76
2024	ТК № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5,26	7,43	25,85	186,67	0,50
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,11	2,35	12,22	80,96	0,52
Итого			**380**	**9,66**	**12,66**	**54,09**	**361,62**	**2,78**
II Завтрак								
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
Итого			**100**	**0,90**	**0,20**	**8,10**	**43,00**	**60,00**
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	190/10/1	4,19	2,05	10,58	66,00	1,08
2024	ТК № 12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	220	25,46	13,64	19,87	332,25	2,14
2024	ТК № 13	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,99	0,06	18,36	77,67	0,32
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			**631**	**32,76**	**16,32**	**62,88**	**545,81**	**3,54**
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	9,50	6,91	5,73	118,99	0,26
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	2,74	4,84	17,21	120,38	0,12
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11	0,00	8,35	33,81	0,02
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			**415**	**13,34**	**11,88**	**37,65**	**303,77**	**0,40**
Всего				**56,66**	**41,06**	**162,72**	**1 254,20**	**66,72**