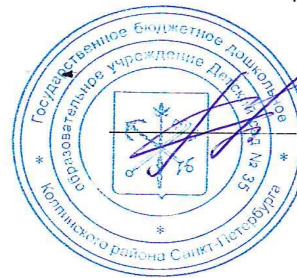


# МЕНЮ

1 сентября 2023 г.  
Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                     | Выход    | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                        |          | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                        |          |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ<br>(джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука<br>высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                           | 30       | 1,4               | 2,1        | 15,8             | 68                                                 | 1,8                   |
| 2008                          | 189                 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ<br>(крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль<br>йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                         | 155      | 3,8               | 6,1        | 20,9             | 154                                                | 0,4                   |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ (аллергики)<br>(пшено, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло<br>сладко-сливочное несоленое)                                                   | 155      | 3,4               | 4,8        | 23,4             | 150                                                | 0                     |
|                               |                     | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                     | 186      |                   |            | 8,4              | 34                                                 | 1                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                        | 371      | 5,2               | 8,2        | 45,1             | 256                                                | 3,2                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                        |          |                   |            |                  |                                                    |                       |
|                               |                     | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ<br>(яблоки)                                                                                                                                                                              | 100      | 0,4               | 0,4        | 9,9              | 44                                                 | 4                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                        | 100      | 0,4               | 0,4        | 9,9              | 44                                                 | 4                     |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                        |          |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 33                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ<br>(свекла, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                                         | 40       | 0,6               | 2,3        | 3,3              | 37                                                 | 0,1                   |
| 2012                          | 73                  | РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ<br>(картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное<br>рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к,<br>сметана 15% жирности)          | 150/10/5 | 4,3               | 5,6        | 9,8              | 97                                                 | 4                     |
| 2012                          | 310                 | СУФЛЕ КУРИНОЕ<br>(филе грудки цыпленка, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное<br>несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная<br>высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)          | 60       | 1,9               | 5,1        | 2,4              | 64                                                 | 0,1                   |
| 2008                          | 252                 | МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)<br>(говядина б/к, лук репчатый)                                                                                                                                              | 55       | 14,7              | 12,6       | 0,7              | 175                                                | 0,3                   |
| 2012                          | 205                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С<br>МАСЛОМ<br>(макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко-<br>сливочное несоленое)                                                                     | 120      | 3,2               | 2,7        | 15,7             | 98                                                 | 0                     |
|                               |                     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ<br>(груша, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)                                                                                                                         | 150      | 0,1               | 0,1        | 18,1             | 74                                                 | 0,6                   |
|                               |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                      | 25       | 1,7               | 0,2        | 10,7             | 52                                                 | 0                     |
|                               |                     | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                       | 15       | 1,1               | 0,5        | 7,7              | 39                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                        | 575      | 12,9              | 16,5       | 67,7             | 461                                                | 4,8                   |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                        |          |                   |            |                  |                                                    |                       |
|                               |                     | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ<br>(огурцы грунтовые)                                                                                                                                                                    | 41       | 0,3               |            | 1                | 6                                                  | 1,6                   |
| 2012                          | 276                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ<br>(говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное<br>несоленое, соль йодированная)                                                                                 | 120      | 14                | 13,2       | 13,5             | 144                                                | 6,9                   |
|                               |                     | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ<br>(сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная<br>кислота, вода питьевая)                                                                                          | 150      | 0,6               |            | 10,8             | 46                                                 | 0,2                   |
|                               |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                      | 15       | 1                 | 0,1        | 6,4              | 31                                                 | 0                     |
| 2008                          | 464                 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ<br>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное<br>несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.),<br>соль йодированная, дрожжи, вода питьевая) | 45       | 3,6               | 6,7        | 23,3             | 154                                                | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                        | 371      | 19,5              | 20         | 55               | 381                                                | 8,7                   |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                        |          | 38                | 45,1       | 177,7            | 1142                                               | 20,7                  |

Утверждаю

ГБДОУ №35  
Родионова Н.В./

# МЕНЮ

1 сентября 2023 г.  
Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                     | Выход    | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                        |          | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                        |          |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ<br>(джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука<br>высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                           | 40       | 1,9               | 2,8        | 21,3             | 92                                                 | 2,4                   |
| 2008                          | 189                 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ<br>(крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль<br>йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                         | 205      | 5,1               | 6,8        | 27,9             | 232                                                | 0,5                   |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)<br>(пшено, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло<br>сладко-сливочное несоленое)                                                                         | 205      | 4,4               | 5,4        | 30,3             | 186                                                | 0                     |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                     | 180/6    |                   |            | 8,4              | 34                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                        | 431      | 7                 | 9,6        | 57,6             | 358                                                | 2,9                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                        |          |                   |            |                  |                                                    |                       |
|                               | ТК№0<br>20          | БАНАН СВЕЖИЙ<br>(банан)                                                                                                                                                                                | 98       | 1,5               | 0,5        | 20,6             | 94                                                 | 9,8                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                        | 98       | 1,5               | 0,5        | 20,6             | 94                                                 | 9,8                   |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                        |          |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 33                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ<br>(свекла, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                                         | 50       | 0,8               | 2,9        | 4                | 46                                                 | 1,9                   |
| 2012                          | 73                  | РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ<br>(картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное<br>рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к,<br>сметана 15% жирности)          | 200/10/5 | 5,7               | 7,5        | 13,1             | 121                                                | 5,3                   |
| 2012                          | 310                 | СУФЛЕ КУРИНОЕ<br>(филе грудки цыпленка, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5%<br>жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная<br>высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)          | 70       | 2,2               | 3,9        | 2,4              | 53                                                 | 0,1                   |
| 2008                          | 252                 | МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)<br>(говядина б/к, лук репчатый)                                                                                                                                              | 50       | 14,7              | 12,6       | 0,3              | 173                                                | 0,2                   |
| 2012                          | 205                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ<br>(макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко-<br>сливочное несоленое)                                                                                 | 150      | 4                 | 3,4        | 19,4             | 122                                                | 0                     |
|                               | ТК№0<br>47          | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ<br>(груша, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)                                                                                                                         | 180      | 0,1               | 0,1        | 21,7             | 88                                                 | 0,7                   |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                      | 25       | 1,7               | 0,2        | 10,6             | 51                                                 | 0                     |
|                               | ТК<br>№004          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                       | 25       | 1,9               | 0,8        | 12,9             | 66                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                        | 715      | 16,4              | 18,8       | 84,1             | 547                                                | 8                     |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                        |          |                   |            |                  |                                                    |                       |
|                               | ТК№0<br>15          | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ<br>(огурцы грунтовые)                                                                                                                                                                    | 41       | 0,3               |            | 1                | 6                                                  | 1,6                   |
| 2012                          | 276                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ<br>(говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное<br>несоленое, соль йодированная)                                                                                 | 150      | 17,5              | 16,5       | 16,9             | 216                                                | 8,6                   |
|                               | ТК№0<br>44          | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ<br>(сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная<br>кислота, вода питьевая)                                                                                          | 180      | 0,8               |            | 13,3             | 57                                                 | 0,2                   |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                      | 27       | 1,8               | 0,2        | 11,4             | 55                                                 | 0                     |
| 2008                          | 464                 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ<br>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное<br>несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.),<br>соль йодированная, дрожжи, вода питьевая) | 45       | 3,6               | 6,7        | 23,3             | 159                                                | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                        | 443      | 24                | 23,4       | 65,9             | 493                                                | 10,4                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                        |          | 48,9              | 52,3       | 228,2            | 1492                                               | 31,1                  |