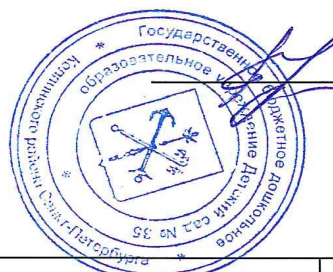


Утверждаю

ГБДОУ №35  
/Родионова Н.В./

# МЕНЮ

6 февраля 2025 г.  
Ясли 12 часов



| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                     | Выход    | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                        |          | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука<br>высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                 | 30       | 3,01              | 3,81       | 6,51             | 57,66                                         | 0,00                  |
| 2008                          | 189                 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ<br>(овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5%<br>жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное<br>несоленое)                                                               | 155      | 5,00              | 7,30       | 18,30            | 158,00                                        | 0,40                  |
|                               | ТК№0<br>29          | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода<br>питьевая)                                                                                                                                                                        | 180      | 3,80              | 3,20       | 15,60            | 107,00                                        | 0,60                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                        | 365      | 11,81             | 14,31      | 40,41            | 322,66                                        | 1,00                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(сок абрикосовый 0,2)                                                                                                                                                                                                                                  | 155      | 0,00              | 0,00       | 0,00             | 0,00                                          | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                        | 155      | 0,00              | 0,00       | 0,00             | 0,00                                          | 0,00                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 43                  | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ<br>(картофель, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированое)                                                                                                                                                                                       | 40       | 0,61              | 6,16       | 4,85             | 77,57                                         | 1,21                  |
| 2012                          | 57                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,<br>ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ<br>(свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый,<br>томатное пюре, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок,<br>вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль<br>йодированная) | 150/10/5 | 4,20              | 6,20       | 7,70             | 105,70                                        | 5,10                  |
| 2012                          | 269                 | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ<br>(рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог.<br>микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.),<br>масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, мука<br>пшеничная высш.сорт, вода питьевая)     | 60       | 7,52              | 3,96       | 14,95            | 112,86                                        | 0,20                  |
| 2008                          | 129                 | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ<br>СОУСЕ<br>(морковь, репа, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная,<br>сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15%<br>жирности, соль йодированная)                                                        | 120      | 2,00              | 1,60       | 7,80             | 53,50                                         | 4,20                  |
|                               | ТК№0<br>30          | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                                                                     | 150/5    | 0,00              | 0,00       | 7,00             | 28,00                                         | 0,80                  |
|                               | ТК№0<br>16          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                      | 27       | 1,63              | 0,20       | 10,63            | 51,63                                         | 0,00                  |
|                               | ТК№0<br>04          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                       | 14       | 1,10              | 0,50       | 7,70             | 39,30                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                        | 581      | 17,06             | 18,62      | 60,63            | 468,56                                        | 11,51                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 237                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА<br>(творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар<br>песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое,<br>сухари панировочные, сметана 15% жирности)                                                                    | 100      | 17,88             | 9,19       | 16,26            | 223,21                                        | 0,20                  |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                                                     | 150      | 4,40              | 3,00       | 7,30             | 74,20                                         | 0,80                  |
|                               | ТК№0<br>52          | МАНДАРИН СВЕЖИЙ<br>(мандарин)                                                                                                                                                                                                                                          | 111      | 0,80              | 0,20       | 7,50             | 38,00                                         | 15,20                 |
|                               | ТК№0<br>08          | ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ<br>(печенье сахарное мука высш.сорт)                                                                                                                                                                                                            | 20       | 2,80              | 3,60       | 14,90            | 94,40                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                        | 381      | 25,88             | 15,99      | 45,96            | 429,81                                        | 16,20                 |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                        |          | 54,75             | 48,92      | 147,00           | 1 221,03                                      | 28,71                 |

# МЕНЮ

6 февраля 2025 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                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеница, мука высшего сорта обогащенная микроэлементами)                                                                                                                                           | 30       | 3,01              | 3,81       | 6,51             | 57,66                                              | 0,00                  |
| 2008                          | 189                 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ<br>(крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                  | 205      | 6,00              | 8,00       | 27,00            | 203,00                                             | 0,50                  |
| 2008                          | 189                 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ (аллергии)<br>(крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)                                                                                                                                                     | 205      | 2,02              | 0,29       | 25,09            | 111,02                                             | 0,00                  |
|                               | ТК№043              | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)                                                                                                                                                                               | 180      | 3,80              | 3,20       | 15,60            | 107,00                                             | 0,60                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                                                              | 180/6    | 0,00              | 0,00       | 8,40             | 34,00                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                            | 415      | 12,81             | 15,01      | 49,11            | 367,66                                             | 1,10                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                                                                             | 177      | 0,96              | 0,24       | 17,80            | 78,00                                              | 1,44                  |
|                               | ТК №010             | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)<br>(яблоки)                                                                                                                                                                                                                                       | 80       | 0,32              | 0,32       | 7,89             | 35,36                                              | 3,20                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                            | 177      | 0,96              | 0,24       | 17,80            | 78,00                                              | 1,44                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 269                 | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ<br>(рыба треска филе, батон нарезной пшеница, мука высшего сорта обогащенная микроэлементами, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая) | 80       | 10,00             | 5,25       | 19,90            | 163,35                                             | 0,40                  |
| 2008                          | 252                 | МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)<br>(говядина б/к, морковь, лук репчатый)                                                                                                                                                                                                          | 50       | 12,50             | 8,40       | 0,00             | 127,00                                             | 0,00                  |
| 2008                          | 43                  | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ<br>(картофель, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)                                                                                                                                                                       | 50       | 0,81              | 7,68       | 6,06             | 96,96                                              | 3,94                  |
| 2012                          | 57                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,<br>ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ<br>(свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль йодированная)             | 200/10/5 | 5,60              | 8,30       | 10,30            | 141,00                                             | 5,10                  |
| 2008                          | 92                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергии)<br>(картофель, лук репчатый, вода питьевая, говядина б/к)                                                                                                                                                                                      | 250      | 9,94              | 7,01       | 18,67            | 177,62                                             | 9,44                  |
| 2008                          | 129                 | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ<br>СОУСЕ<br>(морковь, репа, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, сахар песок, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)                                                              | 150      | 2,50              | 2,00       | 9,80             | 67,00                                              | 5,90                  |
| 2008                          | 323                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(аллергии)<br>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная)                                                                                                                                                                     | 150      | 8,43              | 2,21       | 38,22            | 206,14                                             | 0,00                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                                                                         | 180/6    | 0,00              | 0,00       | 8,40             | 34,00                                              | 0,00                  |
|                               | ТК №003             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами)                                                                                                                                                                                     | 27       | 1,70              | 0,20       | 10,60            | 51,00                                              | 0,00                  |
|                               | ТК №004             | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшеница, мука высшего сорта обогащенная микроэлементами)                                                                                                                                                                              | 23       | 1,88              | 0,75       | 12,90            | 66,00                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                            | 731      | 22,49             | 24,18      | 77,96            | 619,31                                             | 15,34                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 224                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА<br>(творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности)                                                                             | 130      | 23,24             | 11,95      | 21,14            | 286,13                                             | 0,20                  |
| 2008                          | 181                 | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(аллергии)<br>(крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная)                                                                                                                                                                                | 130      | 3,06              | 0,44       | 32,30            | 145,35                                             | 0,00                  |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                                                         | 199      | 6,00              | 4,00       | 9,80             | 98,90                                              | 1,10                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                                                              | 180/6    | 0,00              | 0,00       | 8,40             | 34,00                                              | 0,00                  |
|                               |                     | МАНДАРИН СВЕЖИЙ<br>(мандарин)                                                                                                                                                                                                                                              | 111      | 0,80              | 0,20       | 7,50             | 38,00                                              | 15,20                 |
|                               | ТК №010             | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)<br>(яблоки)                                                                                                                                                                                                                                       | 100      | 0,40              | 0,40       | 9,87             | 44,20                                              | 4,00                  |
|                               | ТК№018              | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье сахарное мука высшего сорта)                                                                                                                                                                                                                           | 29       | 2,28              | 3,00       | 26,00            | 111,00                                             | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                            | 469      | 32,32             | 19,15      | 64,44            | 534,03                                             | 16,50                 |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                            |          | 68,58             | 58,58      | 209,31           | 1 599,00                                           | 34,38                 |