

Утверждаю

ГБДОУ №35  
/Родионова Н.В./

# МЕНЮ

18 февраля 2025 г.  
Ясли 12 часов



| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                | Выход    | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>гическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   |          | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ<br>(сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог.<br>микронутриентами)                                                                                                                                                               | 30       | 3,32              | 6,76       | 9,80             | 67,62                                         | 0,00                  |
| 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      | 3,80              | 6,10       | 20,90            | 154,00                                        | 0,40                  |
|                               | TKN№0<br>26         | ЧАЙ С МОЛОКОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер.<br>2,5% жирности)                                                                                                                                                               | 180      | 3,20              | 1,80       | 13,60            | 77,00                                         | 1,70                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   | 365      | 10,32             | 14,66      | 44,30            | 298,62                                        | 2,10                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ПЕРСИКОВЫЙ<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                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |                   |            |                  |                                               |                       |
|                               | TKN№0<br>01         | ПОМИДОР СВЕЖИЙ<br>(томаты грунтовые)                                                                                                                                                                                                                              | 42       | 0,40              | 0,10       | 1,50             | 9,60                                          | 4,00                  |
| 2012                          | 82                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ<br>ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ<br>ПЕТРУШКИ<br>(картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый,<br>масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль<br>йодированная, филе грудки цыпленка, петрушка (зелень)) | 150/10/1 | 3,20              | 4,00       | 5,00             | 92,40                                         | 4,60                  |
| 2012                          | 294                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ<br>(говяжья печень, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-<br>сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)                                                                                                         | 160      | 15,50             | 17,00      | 17,60            | 216,00                                        | 14,80                 |
|                               | TKN№0<br>27         | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА<br>(шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                                                       | 150      | 0,50              | 0,20       | 18,30            | 77,30                                         | 59,76                 |
|                               | TKN№0<br>03         | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                 | 16       | 1,00              | 0,12       | 6,40             | 31,00                                         | 0,00                  |
|                               | TKN№0<br>04         | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                  | 15       | 1,10              | 0,50       | 7,70             | 39,30                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   | 544      | 21,70             | 21,92      | 56,50            | 465,60                                        | 83,16                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 246                 | РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ<br>(рыба треска филе, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый,<br>масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)                                                                                                              | 50       | 8,30              | 5,33       | 0,20             | 81,00                                         | 0,70                  |
| 2012                          | 321                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>(картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное<br>несоленое, соль йодированная)                                                                                                                                            | 110      | 2,38              | 3,70       | 15,70            | 107,00                                        | 7,54                  |
|                               | TKN№0<br>51         | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК<br>(яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)                                                                                                                                                                                  | 150      | 0,10              | 0,10       | 18,10            | 75,00                                         | 1,20                  |
|                               | TKN№0<br>03         | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                 | 16       | 1,00              | 0,12       | 6,40             | 31,00                                         | 0,00                  |
| 2008                          | 477                 | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ<br>(мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности,<br>соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                     | 50       | 2,00              | 4,60       | 24,10            | 164,00                                        | 0,10                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   | 376      | 13,78             | 13,85      | 64,50            | 458,00                                        | 9,54                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   |          | 45,80             | 50,43      | 165,30           | 1 222,22                                      | 94,80                 |

# МЕНЮ

18 февраля 2025 г.  
Сад 12 часов



| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                | Выход    | Химический состав |            |                  | Энергетическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин-<br>ность,<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|------------|------------------|------------------------------------------|----------------------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   |          | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                          |                                  |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |                   |            |                  |                                          |                                  |
| 2012                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ<br>(сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог.<br>микронутриентами)                                                                                                                                                               | 30       | 3,32              | 6,76       | 9,80             | 67,62                                    | 0,00                             |
| 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      | 5,07              | 8,10       | 27,90            | 205,00                                   | 0,50                             |
| 2008                          | 189                 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)<br>(крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)                                                                                                                                                                 | 205      | 2,02              | 0,29       | 25,09            | 111,02                                   | 0,00                             |
|                               | ТК№0<br>40          | ЧАЙ С МОЛОКОМ<br>(чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности,<br>вода питьевая)                                                                                                                                                               | 180      | 3,20              | 2,80       | 13,60            | 77,00                                    | 0,50                             |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                                                    | 180/6    | 0,00              | 0,00       | 8,40             | 34,00                                    | 0,00                             |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   | 415      | 11,59             | 17,66      | 51,30            | 349,62                                   | 1,00                             |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |                   |            |                  |                                          |                                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ПЕРСИКОВЫЙ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                                                                  | 183      | 0,91              | 0,18       | 18,48            | 84,15                                    | 3,66                             |
|                               | ТК<br>№010          | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)<br>(яблоки)                                                                                                                                                                                                                             | 80       | 0,32              | 0,32       | 7,89             | 35,36                                    | 3,20                             |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   | 183      | 0,91              | 0,18       | 18,48            | 84,15                                    | 3,66                             |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |                   |            |                  |                                          |                                  |
|                               | ТК№0<br>14          | ПОМИДОР СВЕЖИЙ<br>(томаты грунтовые)                                                                                                                                                                                                                              | 53       | 0,50              | 0,13       | 1,90             | 12,00                                    | 5,00                             |
| 2012                          | 82                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ<br>ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ<br>ПЕТРУШКИ<br>(картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый,<br>масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль<br>йодированная, филе грудки цыпленка, петрушка (зелень)) | 200/10/1 | 4,20              | 5,20       | 6,60             | 118,00                                   | 6,80                             |
| 2008                          | 92                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)<br>(картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, говядина б/к)                                                                                                                                                                   | 250      | 10,07             | 7,02       | 19,34            | 181,02                                   | 9,64                             |
| 2012                          | 294                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ<br>(говяжья печень, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-<br>сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)                                                                                                         | 200      | 19,30             | 21,00      | 22,00            | 355,00                                   | 18,70                            |
| 2008                          | 333                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)<br>(картофель)                                                                                                                                                                                                                     | 150      | 2,91              | 0,58       | 23,72            | 112,04                                   | 12,00                            |
| 2008                          | 252                 | МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)<br>(говядина б/к, лук репчатый)                                                                                                                                                                                                         | 50       | 14,65             | 12,57      | 0,16             | 172,08                                   | 0,08                             |
| 2008                          | 441                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА<br>(шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                                                       | 180      | 0,60              | 0,24       | 22,00            | 93,00                                    | 72,00                            |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                 | 16       | 1,00              | 0,12       | 6,40             | 31,00                                    | 0,00                             |
|                               | ТК<br>№004          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                  | 19       | 1,50              | 0,60       | 10,30            | 52,40                                    | 0,00                             |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   | 679      | 27,10             | 27,29      | 69,20            | 661,40                                   | 102,50                           |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |                   |            |                  |                                          |                                  |
| 2012                          | 246                 | РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ<br>(рыба треска филе, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый,<br>масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)                                                                                                              | 70       | 8,30              | 0,46       | 0,30             | 144,40                                   | 0,90                             |
| 2008                          | 252                 | МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)<br>(говядина б/к, лук репчатый)                                                                                                                                                                                                         | 50       | 14,65             | 12,57      | 0,16             | 172,08                                   | 0,08                             |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>(картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное<br>несоленое, соль йодированная)                                                                                                                                            | 130      | 2,70              | 4,60       | 17,50            | 119,40                                   | 9,00                             |
| 2008                          | 333                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)<br>(картофель)                                                                                                                                                                                                                     | 150      | 2,91              | 0,58       | 23,72            | 112,04                                   | 12,00                            |
|                               | ТК№0<br>48          | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК<br>(яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)                                                                                                                                                                                  | 180      | 0,12              | 0,12       | 21,72            | 88,20                                    | 1,40                             |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                 | 16       | 1,00              | 0,12       | 6,40             | 31,00                                    | 0,00                             |
| 2008                          | 477                 | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ<br>(мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности,<br>соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                     | 50       | 4,30              | 0,90       | 25,90            | 130,00                                   | 0,10                             |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   | 446      | 16,42             | 6,20       | 71,82            | 513,00                                   | 11,40                            |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   |          | 56,02             | 51,33      | 210,80           | 1 608,17                                 | 118,56                           |