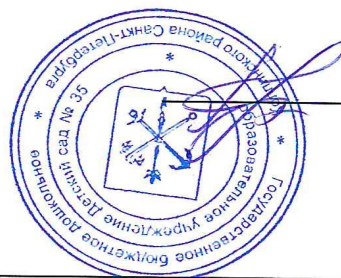


Утверждаю

ГБДОУ №35  
/Родионова Н.В./

# МЕНЮ

20 февраля 2025 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                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука<br>высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                  | 30       | 3,47              | 4,39       | 7,49             | 66,34                                              | 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                  |
|                               | TKN№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      | 12,27             | 14,89      | 41,39            | 331,34                                             | 1,00                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(сок абрикосовый 0,2)                                                                                                                                                                                                                                   | 150      | 0,00              | 0,00       | 0,00             | 0,00                                               | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         | 150      | 0,00              | 0,00       | 0,00             | 0,00                                               | 0,00                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 43                  | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ<br>(картофель, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                                                                                       | 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 рафинированное, 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)      | 65       | 8,28              | 4,36       | 16,46            | 124,26                                             | 0,22                  |
| 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)                                                         | 125      | 2,04              | 1,63       | 7,96             | 54,57                                              | 4,28                  |
|                               | TKN№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                  |
|                               | TKN№0<br>16         | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                       | 27       | 1,63              | 0,20       | 10,63            | 51,63                                              | 0,00                  |
|                               | TKN№0<br>04         | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                        | 17       | 1,10              | 0,50       | 7,70             | 39,30                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         | 594      | 17,86             | 19,05      | 62,30            | 481,03                                             | 11,61                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 237                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА<br>(творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар<br>песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное,<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)                                                                                                                                                                                                                      | 151      | 4,44              | 3,03       | 7,37             | 74,94                                              | 0,81                  |
|                               | TKN№0<br>52         | МАНДАРИН СВЕЖИЙ<br>(мандарин)                                                                                                                                                                                                                                           | 114      | 0,80              | 0,20       | 7,50             | 38,00                                              | 15,20                 |
|                               | TKN№0<br>08         | ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ<br>(печенье сахарное мука высш.сорт)                                                                                                                                                                                                             | 20       | 2,80              | 3,60       | 14,90            | 94,40                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         | 385      | 25,92             | 16,02      | 46,03            | 430,55                                             | 16,21                 |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         |          | 56,05             | 49,96      | 149,72           | 1 242,92                                           | 28,82                 |

# МЕНЮ

20 февраля 2025 г.  
Сад 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>мины,<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       | 3,47              | 4,39       | 7,49             | 66,34                                         | 0,00                    |
| 2008                          | 189                 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ<br>(крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль<br>йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                            | 205      | 6,00              | 8,00       | 27,00            | 203,00                                        | 0,50                    |
| 2008                          | 189                 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)<br>(крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)                                                                                                                                                                        | 205      | 2,02              | 0,29       | 25,09            | 111,02                                        | 0,00                    |
|                               | TK№043              | 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                    |
| 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      | 13,27             | 15,59      | 50,09            | 376,34                                        | 1,10                    |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |                   |            |                  |                                               |                         |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                                                                          | 183      | 0,91              | 0,18       | 18,48            | 84,15                                         | 3,66                    |
|                               | TK<br>№010          | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)<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                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |                   |            |                  |                                               |                         |
| 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)   | 85       | 11,01             | 5,78       | 21,91            | 179,85                                        | 0,44                    |
| 2008                          | 252                 | МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)<br>(говядина б/к, лук репчатый)                                                                                                                                                                                                                | 50       | 14,65             | 12,57      | 0,16             | 172,08                                        | 0,08                    |
| 2008                          | 43                  | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ<br>(картофель, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированное, соль<br>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 белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый,<br>томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок,<br>вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль<br>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 белокачанная,<br>сахар песок, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15%<br>жирности, соль йодированная)                                                        | 155      | 2,55              | 2,04       | 10,00            | 68,34                                         | 6,02                    |
| 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                    |
|                               | TK<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                       | 27       | 1,70              | 0,20       | 10,60            | 51,00                                         | 0,00                    |
|                               | TK<br>№004          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                      | 28       | 1,88              | 0,75       | 12,90            | 66,00                                         | 0,00                    |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         | 746      | 23,55             | 24,75      | 80,17            | 637,15                                        | 15,50                   |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |                   |            |                  |                                               |                         |
| 2008                          | 224                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА<br>(творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар<br>песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное,<br>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)                                                                                                                                                                                                                      | 201      | 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)                                                                                                                                                                                                                                           | 114      | 0,80              | 0,20       | 7,50             | 38,00                                         | 15,20                   |
|                               | TK<br>№010          | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)<br>(яблоки)                                                                                                                                                                                                                                    | 100      | 0,40              | 0,40       | 9,87             | 44,20                                         | 4,00                    |
|                               | TK№018              | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье сахарное мука высш. сорт)                                                                                                                                                                                                                           | 30       | 2,28              | 3,00       | 26,00            | 111,00                                        | 0,00                    |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         | 475      | 32,32             | 19,15      | 64,44            | 534,03                                        | 16,50                   |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         |          | 70,05             | 59,67      | 213,18           | 1 631,67                                      | 36,76                   |