

Утверждаю

ГБДОУ №35  
/Родионова Н.В./

# МЕНЮ

28 января 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 пшенич.мука<br>высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                | 30       | 3,30              | 4,18       | 7,14             | 63,24                                         | 0,00                  |
|                               | 10                  | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО<br>КОНСЕРВИРОВАННОГО<br>(горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное,<br>петрушка (зелень))                                                                                                  | 40       | 1,20              | 2,10       | 2,40             | 32,40                                         | 1,86                  |
| 2008                          | 214                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ<br>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль<br>йодированная, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                        | 100      | 10,20             | 13,78      | 1,90             | 92,27                                         | 0,17                  |
|                               | TK№0<br>29          | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода<br>питьевая)                                                                                                                                         | 180      | 3,76              | 3,17       | 15,44            | 105,93                                        | 0,59                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                         | 350      | 18,46             | 23,23      | 26,88            | 293,84                                        | 2,62                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                         |          |                   |            |                  |                                               |                       |
|                               | TK№0<br>02          | ГРУША СВЕЖАЯ<br>(груша)                                                                                                                                                                                                                 | 150      | 0,60              | 0,50       | 15,50            | 70,50                                         | 3,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                         | 150      | 0,60              | 0,50       | 15,50            | 70,50                                         | 3,00                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                         |          |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 40                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК<br>(морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                                                        | 40       | 0,32              | 0,04       | 2,96             | 31,02                                         | 1,03                  |
| 2012                          | 76                  | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С<br>ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ<br>(картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые,<br>масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль<br>йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности) | 150/10/5 | 4,10              | 3,40       | 3,00             | 107,00                                        | 4,00                  |
| 2012                          | 305                 | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ<br>(филе грудки цыпленка, батон нарезной пшенич.мука высш.сорт обог.<br>микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-<br>сливочное несоленое, сухари панировочные, соль йодированная)        | 60       | 11,33             | 2,38       | 9,42             | 104,03                                        | 0,40                  |
| 2012                          | 324                 | ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ<br>(свекла, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль<br>йодированная)                                                                                                                                         | 100      | 1,67              | 3,81       | 10,60            | 82,77                                         | 4,46                  |
|                               | TK№0<br>33          | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА<br>(виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода<br>питьевая)                                                                                                                                           | 150      | 0,30              | 0,00       | 5,80             | 85,00                                         | 0,00                  |
|                               | TK№0<br>03          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                       | 14       | 1,00              | 0,12       | 6,40             | 31,00                                         | 0,00                  |
|                               | TK№0<br>04          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшенич.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                      | 16       | 1,10              | 0,50       | 7,70             | 39,30                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                         | 545      | 19,82             | 10,25      | 45,88            | 480,12                                        | 9,89                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                         |          |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 213                 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ<br>(яйца куриные (шт.))                                                                                                                                                                                                    | 40       | 4,90              | 4,50       | 0,30             | 63,00                                         | 0,00                  |
| 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      | 2,02              | 1,62       | 7,88             | 54,02                                         | 4,24                  |
|                               | TK№0<br>03          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                       | 24       | 1,70              | 0,20       | 10,60            | 51,00                                         | 0,00                  |
|                               | TK№0<br>08          | ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ<br>(печенье сахарное мука высш.сорт)                                                                                                                                                                             | 40       | 4,20              | 5,40       | 22,40            | 152,00                                        | 0,00                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, варенье)                                                                                                                                                                         | 150/10   | 0,08              | 0,04       | 6,83             | 28,00                                         | 0,10                  |
|                               | TK№0<br>05          | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ<br>(йогурт 2,5% жирности)                                                                                                                                                                              | 125      | 3,50              | 3,13       | 5,63             | 70,63                                         | 0,38                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                         | 514      | 16,40             | 14,89      | 53,64            | 418,65                                        | 4,72                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                         |          | 55,28             | 48,87      | 141,90           | 1 263,11                                      | 20,23                 |

Утверждаю

ГБДОУ №35  
/Родионова Н.В./



# **МЕНЮ** 28 января 2025 г. Сад 12 часов

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                        | Выход    | Химический состав |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|--------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------------|
|                    |               |                                                                                                                                                                                                                                                           |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-воды, г |                               |                |
| Завтрак            |               |                                                                                                                                                                                                                                                           |          |                   |         |              |                               |                |
| 2012               | 1             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                       | 30       | 3,30              | 4,18    | 7,14         | 63,24                         | 0,00           |
|                    | 10            | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО<br>(горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое, петрушка (зелень))                                                                                                                           | 50       | 1,50              | 2,70    | 3,00         | 40,50                         | 2,20           |
| 2008               | 214           | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ<br>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)                                                                                                                              | 150      | 15,40             | 21,00   | 2,90         | 149,00                        | 0,20           |
| 2008               | 323           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)<br>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная)                                                                                                                                                      | 150      | 8,43              | 2,21    | 38,22        | 206,14                        | 0,00           |
|                    | ТК№0 43       | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)                                                                                                                                                              | 180      | 3,76              | 3,17    | 15,44        | 105,93                        | 0,59           |
| 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              |               |                                                                                                                                                                                                                                                           | 410      | 23,96             | 31,05   | 28,48        | 358,67                        | 2,99           |
| II Завтрак         |               |                                                                                                                                                                                                                                                           |          |                   |         |              |                               |                |
|                    | ТК № 002      | ГРУША СВЕЖАЯ<br>(груша)                                                                                                                                                                                                                                   | 150      | 0,60              | 0,50    | 15,50        | 70,50                         | 3,00           |
|                    | ТК №010       | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)<br>(яблоки)                                                                                                                                                                                                                     | 150      | 0,60              | 0,60    | 14,80        | 66,30                         | 6,00           |
| Итого              |               |                                                                                                                                                                                                                                                           | 150      | 0,60              | 0,50    | 15,50        | 70,50                         | 3,00           |
| Обед               |               |                                                                                                                                                                                                                                                           |          |                   |         |              |                               |                |
| 2012               | 40            | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК<br>(морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированое)                                                                                                                                                                           | 45       | 0,40              | 0,05    | 3,66         | 38,41                         | 1,40           |
| 2012               | 76            | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ<br>(картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности)                             | 200/10/5 | 5,50              | 4,50    | 4,00         | 165,00                        | 4,40           |
| 2008               | 92            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)<br>(картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, говядина б/к)                                                                                                                                                           | 200      | 5,41              | 3,21    | 17,07        | 118,99                        | 8,53           |
| 2012               | 305           | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ<br>(филе грудки цыпленка, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная) | 70       | 13,10             | 2,75    | 10,90        | 120,20                        | 0,50           |
| 2008               | 252           | МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)<br>(говядина б/к, морковь, лук репчатый)                                                                                                                                                                                        | 50       | 12,75             | 8,57    | 0,00         | 129,54                        | 0,00           |
| 2012               | 324           | ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ<br>(свекла, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)                                                                                                                                                                                 | 140      | 2,21              | 5,15    | 14,35        | 112,06                        | 6,07           |
|                    | ТК№0 45       | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА<br>(виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)                                                                                                                                                                | 180      | 0,40              | 0,00    | 7,00         | 102,00                        | 0,00           |
|                    | ТК №003       | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                         | 24       | 1,70              | 0,20    | 10,60        | 51,00                         | 0,00           |
|                    | ТК №004       | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                          | 26       | 1,88              | 0,75    | 12,90        | 66,00                         | 0,00           |
| Итого              |               |                                                                                                                                                                                                                                                           | 700      | 25,19             | 13,40   | 63,41        | 654,67                        | 12,37          |
| Полдник            |               |                                                                                                                                                                                                                                                           |          |                   |         |              |                               |                |
| 2008               | 213           | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ<br>(яйца куриные (шт.))                                                                                                                                                                                                                      | 40       | 4,90              | 4,50    | 0,30         | 60,90                         | 0,00           |
| 2008               | 129           | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ<br>(морковь, репа, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)                                                    | 150      | 2,18              | 1,98    | 9,70         | 87,07                         | 5,84           |
| 2008               | 129           | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ (аллергики)<br>(морковь, репа, капуста белокочанная, сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)                                                                                                          | 145      | 1,70              | 0,14    | 8,91         | 44,58                         | 7,94           |
|                    | ТК №003       | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                         | 24       | 1,70              | 0,20    | 10,60        | 51,00                         | 0,00           |
| 2012               | 392           | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, варенье)                                                                                                                                                                                           | 180/15   | 0,09              | 0,04    | 8,20         | 34,10                         | 0,20           |
|                    | ТК№0 05       | ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.<br>(йогурт 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                                              | 125      | 3,50              | 3,13    | 5,63         | 70,63                         | 0,38           |
| Итого              |               |                                                                                                                                                                                                                                                           | 534      | 12,37             | 9,85    | 34,43        | 303,70                        | 6,42           |
| Всего              |               |                                                                                                                                                                                                                                                           |          | 62,12             | 54,80   | 141,82       | 1 387,54                      | 24,78          |