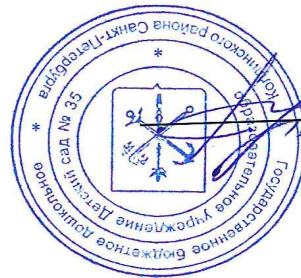


Утверждаю

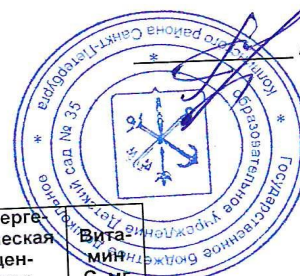


ГБДОУ №35  
/Родионова Н.В./

# МЕНЮ

26 февраля 2025 г.  
Ясли 12 часов

| Сбор-ник реце-птур | № техн. карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                              | Выход    | Химический состав |         |              | Энерге-тическая цен-ность, ккал | Вита-мин С, мг |
|--------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|--------------|---------------------------------|----------------|
|                    |               |                                                                                                                                                                                                                                 |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-воды, г |                                 |                |
| Завтрак            |               |                                                                                                                                                                                                                                 |          |                   |         |              |                                 |                |
| 2012               | 3             | БУТЕРБРОД С СЫРОМ<br>(сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                | 30       | 3,53              | 7,18    | 10,40        | 71,76                           | 0,00           |
| 2008               | 189           | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ<br>(крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                         | 155      | 4,20              | 5,60    | 18,70        | 142,10                          | 0,40           |
|                    | ТК№0 26       | ЧАЙ С МОЛОКОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                | 180      | 3,20              | 1,80    | 13,60        | 77,00                           | 1,70           |
| Итого              |               |                                                                                                                                                                                                                                 | 365      | 10,93             | 14,58   | 42,70        | 290,86                          | 2,10           |
| II Завтрак         |               |                                                                                                                                                                                                                                 |          |                   |         |              |                                 |                |
| 2008               | 442           | СОК АБРИКОСОВЫЙ<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               |               |                                                                                                                                                                                                                                 |          |                   |         |              |                                 |                |
|                    | ТК№0 11       | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ<br>(огурцы грунтовые)                                                                                                                                                                                             | 40       | 0,30              | 0,00    | 1,00         | 5,60                            | 1,60           |
| 2012               | 77            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ<br>(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, филе грудки цыпленка, сметана 15% жирности, соль йодированная, петрушка (зелень)) | 150/10/5 | 4,50              | 3,30    | 11,90        | 96,10                           | 6,40           |
| 2012               | 34            | ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ<br>(говяжья печень, лук репчатый, морковь, картофель, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)                                                                      | 50       | 11,20             | 4,90    | 4,50         | 108,00                          | 8,20           |
| 2012               | 344           | РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)<br>(картофель, морковь, лук репчатый, репа, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)                | 150      | 2,38              | 6,83    | 13,27        | 123,75                          | 3,76           |
|                    | ТК№0 16       | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                               | 23       | 1,70              | 0,20    | 10,60        | 51,00                           | 0,00           |
|                    | ТК№0 12       | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                | 21       | 1,50              | 0,60    | 10,30        | 52,40                           | 0,00           |
| Итого              |               |                                                                                                                                                                                                                                 | 449      | 21,58             | 15,83   | 51,57        | 436,85                          | 19,96          |
| Полдник            |               |                                                                                                                                                                                                                                 |          |                   |         |              |                                 |                |
| 2012               | 237           | 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)                                  | 80       | 14,20             | 7,30    | 12,90        | 177,00                          | 0,16           |
| 2008               | 434           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                              | 151      | 4,44              | 3,03    | 7,37         | 74,94                           | 0,81           |
|                    | ТК№0 52       | МАНДАРИН СВЕЖИЙ<br>(мандарин)                                                                                                                                                                                                   | 107      | 0,80              | 0,20    | 7,50         | 38,00                           | 15,20          |
| 2008               | 467           | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ<br>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)                                  | 50       | 3,60              | 5,90    | 24,00        | 150,30                          | 0,00           |
| Итого              |               |                                                                                                                                                                                                                                 | 388      | 23,04             | 16,43   | 51,77        | 440,24                          | 16,17          |
| Всего              |               |                                                                                                                                                                                                                                 |          | 55,55             | 46,84   | 146,04       | 1 167,95                        | 38,23          |



# МЕНЮ

26 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>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       | 3,53              | 7,18       | 10,40            | 71,76                                         | 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 (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      | 12,73             | 17,98      | 51,00            | 351,76                                        | 1,00                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                          |          |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК АБРИКОСОВЫЙ<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>15          | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ<br>(огурцы грунтовые)                                                                                                                                                                                                      | 50       | 0,38              | 0,00       | 1,30             | 7,00                                          | 2,00                  |
| 2012                          | 77                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И<br>СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ<br>(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное<br>рафинированное, вода питьевая, филе грудки цыпленка, сметана 15%<br>жирности, соль йодированная, петрушка (зелень)) | 200/10/5 | 6,00              | 4,40       | 16,00            | 159,90                                        | 6,60                  |
| 2008                          | 92                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)<br>(картофель, лук репчатый, вода питьевая, говядина б/к)                                                                                                                                                   | 250      | 9,94              | 7,01       | 18,67            | 177,62                                        | 9,44                  |
| 2012                          | 34                  | ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ<br>(говяжья печень, лук репчатый, морковь, картофель, масло сладко-<br>сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)                                                                           | 80       | 17,92             | 7,84       | 7,20             | 172,80                                        | 12,90                 |
| 2008                          | 252                 | МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)<br>(говядина б/к, лук репчатый)                                                                                                                                                                                | 50       | 14,65             | 12,57      | 0,16             | 172,08                                        | 0,08                  |
| 2012                          | 344                 | РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)<br>(картофель, морковь, лук репчатый, репа, капуста белокочанная,<br>масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода<br>питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)                   | 150      | 2,38              | 6,83       | 13,27            | 123,85                                        | 9,11                  |
| 2008                          | 323                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(аллергики)<br>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная)                                                                                                                                  | 150      | 8,43              | 2,21       | 38,22            | 206,14                                        | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                        | 28       | 2,04              | 0,24       | 12,72            | 61,20                                         | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№004          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                         | 26       | 1,88              | 0,75       | 12,88            | 65,90                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                          | 549      | 30,60             | 20,06      | 63,37            | 590,65                                        | 30,61                 |
| 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      | 17,70             | 9,00       | 16,10            | 221,00                                        | 0,20                  |
| 2008                          | 189                 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)<br>(крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)                                                                                                                                        | 155      | 1,56              | 0,22       | 19,41            | 85,90                                         | 0,00                  |
| 2008                          | 367                 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое,<br>мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок, соль<br>йодированная, ванилин)                                                      | 50       | 0,91              | 2,32       | 6,57             | 39,39                                         | 0,10                  |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                       | 202      | 6,06              | 4,04       | 9,90             | 99,89                                         | 1,11                  |
| 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                  |
|                               |                     | МАНДАРИН СВЕЖИЙ<br>(мандарин)                                                                                                                                                                                                            | 107      | 0,80              | 0,20       | 7,50             | 38,00                                         | 15,20                 |
|                               | ТК<br>№010          | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)<br>(яблоки)                                                                                                                                                                                                    | 100      | 0,40              | 0,40       | 9,87             | 44,20                                         | 4,00                  |
| 2008                          | 467                 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ<br>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное<br>несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода<br>питьевая, масло подсолнечное рафинированное)                                     | 60       | 4,40              | 7,10       | 28,80            | 132,00                                        | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                          | 519      | 29,87             | 22,66      | 68,87            | 530,28                                        | 16,61                 |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                          |          | 74,11             | 60,88      | 201,72           | 1 556,84                                      | 51,88                 |