

Утверждаю

ГБДОУ №35

/Родионова Н.В./



# МЕНЮ

6 июня 2025 г.

## Если 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                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ<br>(джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука<br>высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                           | 30       | 1,33              | 2,00       | 15,01            | 64,60                                              | 1,71                  |
| 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            | 154,10                                             | 0,40                  |
|                               | TK№0<br>35          | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                     | 180/6    | 0,00              | 0,00       | 8,40             | 33,60                                              | 0,96                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                        | 371      | 5,13              | 8,10       | 44,31            | 252,30                                             | 3,07                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                        |          |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ПЕРСИКОВЫЙ<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                          |                     |                                                                                                                                                                                                        |          |                   |            |                  |                                                    |                       |
|                               | TK№0<br>01          | ПОМИДОР СВЕЖИЙ<br>(томаты грунтовые)                                                                                                                                                                   | 45       | 0,40              | 0,10       | 1,50             | 9,60                                               | 4,00                  |
| 2012                          | 73                  | РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ<br>(картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное<br>рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к,<br>сметана 15% жирности)          | 150/10/5 | 4,30              | 5,60       | 9,80             | 97,40                                              | 4,00                  |
| 2012                          | 310                 | СУФЛЕ КУРИНОЕ<br>(филе грудки цыпленка, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное<br>несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная<br>высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)          | 60       | 10,24             | 5,12       | 1,84             | 94,00                                              | 0,40                  |
| 2012                          | 205                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С<br>МАСЛОМ<br>(макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко-<br>сливочное несоленое)                                                                     | 120      | 3,20              | 2,70       | 15,50            | 97,40                                              | 0,00                  |
|                               | TK№0<br>36          | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ<br>(груша, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)                                                                                                                         | 150      | 0,10              | 0,10       | 18,10            | 73,50                                              | 0,60                  |
|                               | TK№0<br>16          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                      | 26       | 1,70              | 0,20       | 10,70            | 51,70                                              | 0,00                  |
|                               | TK№0<br>04          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                       | 14       | 1,10              | 0,50       | 7,70             | 39,30                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                        | 580      | 21,04             | 14,32      | 65,14            | 462,90                                             | 9,00                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                        |          |                   |            |                  |                                                    |                       |
|                               | TK№0<br>11          | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ<br>(огурцы грунтовые)                                                                                                                                                                    | 41       | 0,30              | 0,00       | 1,00             | 5,60                                               | 1,60                  |
| 2012                          | 276                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ<br>(говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное<br>несоленое, соль йодированная)                                                                                 | 120      | 14,00             | 13,20      | 13,50            | 144,00                                             | 6,90                  |
|                               | TK№0<br>31          | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ<br>(сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная<br>кислота, вода питьевая)                                                                                          | 150      | 0,30              | 0,00       | 20,80            | 85,00                                              | 0,00                  |
|                               | TK№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                          | 464                 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ<br>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное<br>несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.),<br>соль йодированная, дрожжи, вода питьевая) | 50       | 3,80              | 7,10       | 24,80            | 164,00                                             | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                        | 377      | 19,40             | 20,42      | 66,50            | 429,60                                             | 8,50                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                        |          | 45,57             | 42,84      | 175,95           | 1 144,80                                           | 20,57                 |

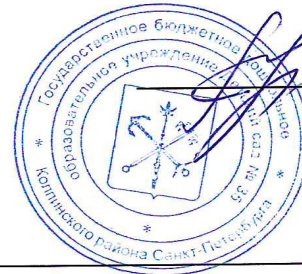
Утверждаю

ГБДОУ №35

/Родионова Н.В./

# МЕНЮ

6 июня 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                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ<br>(джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука<br>высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                           | 30       | 1,33              | 2,00       | 15,01            | 64,60                                              | 1,71                  |
| 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            | 154,10                                             | 0,40                  |
|                               | TKN№0<br>35         | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                     | 180/6    | 0,00              | 0,00       | 8,40             | 33,60                                              | 0,96                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                        | 371      | 5,13              | 8,10       | 44,31            | 252,30                                             | 3,07                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                        |          |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ПЕРСИКОВЫЙ<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                          |                     |                                                                                                                                                                                                        |          |                   |            |                  |                                                    |                       |
|                               | TKN№0<br>01         | ПОМИДОР СВЕЖИЙ<br>(томаты грунтовые)                                                                                                                                                                   | 45       | 0,40              | 0,10       | 1,50             | 9,60                                               | 4,00                  |
| 2012                          | 73                  | РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ<br>(картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное<br>рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к,<br>сметана 15% жирности)          | 150/10/5 | 4,30              | 5,60       | 9,80             | 97,40                                              | 4,00                  |
| 2012                          | 310                 | СУФЛЕ КУРИНОЕ<br>(филе грудки цыпленка, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное<br>несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная<br>высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)          | 60       | 10,24             | 5,12       | 1,84             | 94,00                                              | 0,40                  |
| 2012                          | 205                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С<br>МАСЛОМ<br>(макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко-<br>сливочное несоленое)                                                                     | 120      | 3,20              | 2,70       | 15,50            | 97,40                                              | 0,00                  |
|                               | TKN№0<br>36         | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ<br>(груша, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)                                                                                                                         | 150      | 0,10              | 0,10       | 18,10            | 73,50                                              | 0,60                  |
|                               | TKN№0<br>16         | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                      | 26       | 1,70              | 0,20       | 10,70            | 51,70                                              | 0,00                  |
|                               | TKN№0<br>04         | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                       | 14       | 1,10              | 0,50       | 7,70             | 39,30                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                        | 580      | 21,04             | 14,32      | 65,14            | 462,90                                             | 9,00                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                        |          |                   |            |                  |                                                    |                       |
|                               | TKN№0<br>11         | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ<br>(огурцы грунтовые)                                                                                                                                                                    | 41       | 0,30              | 0,00       | 1,00             | 5,60                                               | 1,60                  |
| 2012                          | 276                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ<br>(говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное<br>несоленое, соль йодированная)                                                                                 | 120      | 14,00             | 13,20      | 13,50            | 144,00                                             | 6,90                  |
|                               | TKN№0<br>31         | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ<br>(сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная<br>кислота, вода питьевая)                                                                                          | 150      | 0,30              | 0,00       | 20,80            | 85,00                                              | 0,00                  |
|                               | 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                          | 464                 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ<br>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное<br>несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.),<br>соль йодированная, дрожжи, вода питьевая) | 50       | 3,80              | 7,10       | 24,80            | 164,00                                             | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                        | 377      | 19,40             | 20,42      | 66,50            | 429,60                                             | 8,50                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                        |          | 45,57             | 42,84      | 175,95           | 1 144,80                                           | 20,57                 |