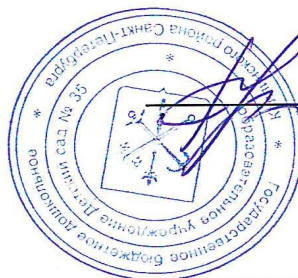


Утверждаю

ГБДОУ №35  
/Родионова Н.В./

# МЕНЮ

18 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                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ<br>(сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог.<br>микронутриентами)                                                                                                                                      | 30       | 3,29              | 6,69       | 9,70             | 66,93                                              | 0,00                  |
| 2008                          | 189                 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ<br>МАСЛОМ<br>(крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль<br>йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                            | 155      | 4,20              | 5,60       | 18,70            | 142,10                                             | 0,40                  |
|                               | TKN№0<br>26         | ЧАЙ С МОЛОКОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер.<br>2,5% жирности)                                                                                                                                      | 180      | 3,20              | 1,80       | 13,60            | 77,00                                              | 1,70                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                          | 365      | 10,69             | 14,09      | 42,00            | 286,03                                             | 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                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                          |          |                   |            |                  |                                                    |                       |
|                               | TKN№0<br>11         | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ<br>(огурцы грунтовые)                                                                                                                                                                                                      | 44       | 0,30              | 0,00       | 1,00             | 5,60                                               | 1,60                  |
| 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)) | 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-<br>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, капуста белокочанная, масло<br>сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода<br>питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)                         | 145      | 2,92              | 6,37       | 17,18            | 143,43                                             | 11,73                 |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)                                                                                                                                                                       | 180      | 0,14              | 0,00       | 6,09             | 24,86                                              | 0,03                  |
|                               | TKN№0<br>16         | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                        | 25       | 1,70              | 0,20       | 10,60            | 51,00                                              | 0,00                  |
|                               | TKN№0<br>12         | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                         | 20       | 1,50              | 0,60       | 10,30            | 52,40                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                          | 629      | 22,26             | 15,37      | 61,57            | 481,39                                             | 27,96                 |
| 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)                                     | 80       | 14,06             | 7,23       | 12,77            | 175,23                                             | 0,16                  |
| 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)                                                                                                                                                                                                            | 115      | 0,80              | 0,20       | 7,50             | 38,00                                              | 15,20                 |
| 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)                                     | 50       | 3,56              | 5,84       | 23,76            | 148,80                                             | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                          | 396      | 22,86             | 16,30      | 51,40            | 436,97                                             | 16,17                 |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                          |          | 55,81             | 45,76      | 154,97           | 1 204,39                                           | 46,23                 |

# МЕНЮ

18 июня 2025 г.  
Сад 12 часов



| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                              | Выход    | Химический состав |         |               | Энерге- тическая цен- ность, ккал | Вита- мины 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       | 3,29              | 6,69    | 9,70          | 66,93                             | 0,00             |
| 2008               | 189           | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ<br>(крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                          | 205      | 6,00              | 8,00    | 27,00         | 203,00                            | 0,50             |
| 2008               | 189           | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)<br>(пшено, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)                                                                                                                                        | 205      | 4,33              | 1,02    | 30,27         | 147,56                            | 0,00             |
|                    | TKN№040       | ЧАЙ С МОЛОКОМ<br>(чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)                                                                                                                                | 180      | 3,20              | 2,80    | 13,60         | 77,00                             | 0,50             |
| 2012               | 392           | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)<br>(сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)                                                                                                                                                   | 180      | 0,14              | 0,00    | 6,09          | 24,86                             | 0,03             |
| Итого              |               |                                                                                                                                                                                                                                 | 415      | 12,49             | 17,49   | 50,30         | 346,93                            | 1,00             |
| II Завтрак         |               |                                                                                                                                                                                                                                 |          |                   |         |               |                                   |                  |
| 2008               | 442           | СОК АБРИКОСОВЫЙ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                               | 186      | 0,93              | 0,19    | 18,83         | 85,76                             | 3,73             |
|                    | TK №010       | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)<br>(яблоки)                                                                                                                                                                                            | 80       | 0,32              | 0,32    | 7,89          | 35,36                             | 3,20             |
| Итого              |               |                                                                                                                                                                                                                                 | 186      | 0,93              | 0,19    | 18,83         | 85,76                             | 3,73             |
| Обед               |               |                                                                                                                                                                                                                                 |          |                   |         |               |                                   |                  |
|                    | TKN№015       | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ<br>(огурцы грунтовые)                                                                                                                                                                                             | 55       | 0,38              | 0,00    | 1,30          | 7,00                              | 2,00             |
| 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)) | 200/10/5 | 6,00              | 4,40    | 16,00         | 159,90                            | 6,60             |
| 2008               | 92            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергии)<br>(картофель, лук репчатый, вода питьевая, говядина б/к)                                                                                                                                           | 250      | 4,51              | 2,33    | 18,67         | 113,90                            | 9,44             |
| 2012               | 34            | ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ<br>(говяжья печень, лук репчатый, морковь, картофель, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)                                                                      | 80       | 17,92             | 7,84    | 7,20          | 172,80                            | 12,90            |
| 2008               | 252           | МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)<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, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)                      | 145      | 2,87              | 6,43    | 16,91         | 142,65                            | 11,60            |
| 2008               | 331           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергии)<br>(макаронные изделия высш.сорт)                                                                                                                                                        | 150      | 5,44              | 0,64    | 34,88         | 167,21                            | 0,00             |
| 2012               | 392           | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)                                                                                                                                                              | 180      | 0,14              | 0,00    | 6,09          | 24,86                             | 0,03             |
|                    | TK №003       | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                               | 30       | 2,04              | 0,24    | 12,72         | 61,20                             | 0,00             |
|                    | TK №004       | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                | 25       | 1,88              | 0,75    | 12,88         | 65,90                             | 0,00             |
| Итого              |               |                                                                                                                                                                                                                                 | 730      | 31,23             | 19,66   | 73,10         | 634,31                            | 33,13            |
| 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)                                  | 100      | 17,52             | 8,91    | 15,94         | 218,79                            | 0,20             |
| 2008               | 323           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)<br>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная)                                                                                                                             | 150      | 8,43              | 2,21    | 38,22         | 206,14                            | 0,00             |
| 2008               | 367           | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, ванилин)                                                   | 50       | 0,90              | 2,30    | 6,50          | 39,00                             | 0,10             |
| 2008               | 434           | МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                              | 202      | 6,06              | 4,04    | 9,90          | 99,89                             | 1,11             |
| 2012               | 392           | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)<br>(сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)                                                                                                                                                   | 180      | 0,14              | 0,00    | 6,09          | 24,86                             | 0,03             |
|                    |               | МАНДАРИН СВЕЖИЙ<br>(мандарин)                                                                                                                                                                                                   | 116      | 0,80              | 0,20    | 7,50          | 38,00                             | 15,20            |
| 2024               | TK №32        | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)<br>(яблоки)                                                                                                                                                                                            | 100      | 0,40              | 0,40    | 9,80          | 47,00                             | 4,00             |
| 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)                                  | 60       | 4,36              | 7,03    | 28,51         | 130,68                            | 0,00             |
| Итого              |               |                                                                                                                                                                                                                                 | 528      | 29,64             | 22,48   | 68,35         | 526,36                            | 16,61            |
| Всего              |               |                                                                                                                                                                                                                                 |          | 74,29             | 59,82   | 210,58        | 1 593,36                          | 54,47            |