

Утверждаю

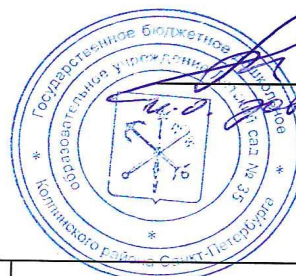
ГБДОУ №35

/Родионова Н.В./

*Родионова Н.В.***МЕНЮ**

27 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     | 3,32              | 6,76       | 9,80             | 67,62                                              | 0,00                  |
| 2008                          | 190                 | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"<br>(крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности,<br>масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)                                             | 150    | 2,60              | 2,50       | 18,50            | 128,00                                             | 0,60                  |
|                               | 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                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                          | 360    | 9,12              | 11,06      | 41,90            | 272,62                                             | 2,30                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                          |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
|                               | TKN№0<br>02         | ГРУША СВЕЖАЯ<br>(груша)                                                                                                                                                                                                                  | 168    | 0,60              | 0,50       | 15,50            | 70,50                                              | 3,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                          | 168    | 0,60              | 0,50       | 15,50            | 70,50                                              | 3,00                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                          |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 33                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ<br>(свекла, масло подсолнечное рафинированое)                                                                                                                                                                            | 40     | 0,60              | 2,30       | 1,20             | 36,50                                              | 0,10                  |
| 2012                          | 83                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ<br>ФРИКАДЕЛЬКАМИ<br>(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное<br>рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к,<br>яйца куриные (шт.))                                            | 150/15 | 3,40              | 1,80       | 9,40             | 67,40                                              | 5,20                  |
| 2012                          | 291                 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ<br>(говядина б/к, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, лук<br>репчатый, сухари панировочные, соль йодированная)                                                                                   | 150    | 6,30              | 9,00       | 10,00            | 224,00                                             | 11,90                 |
| 2012                          | 354                 | СОУС СМЕТАННЫЙ<br>(сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая,<br>соль йодированная)                                                                                                                                  | 20     | 0,32              | 0,86       | 1,28             | 15,94                                              | 0,00                  |
|                               | 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       | 5,80             | 85,00                                              | 0,00                  |
|                               | TKN№0<br>16         | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                        | 24     | 1,63              | 0,20       | 10,63            | 51,63                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                          | 549    | 12,55             | 14,16      | 38,31            | 480,47                                             | 17,20                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                          |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
|                               | TKN№0<br>01         | ПОМИДОР СВЕЖИЙ<br>(томаты грунтовые)                                                                                                                                                                                                     | 50     | 0,60              | 0,10       | 1,90             | 12,00                                              | 5,00                  |
| 2012                          | 208                 | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ<br>(макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое,<br>яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло<br>подсолнечное рафинированое, соль йодированная)                            | 120    | 4,20              | 6,70       | 23,10            | 192,00                                             | 0,10                  |
|                               | TKN№0<br>24         | ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, лимон, сахар песок)                                                                                                                                                                | 160    | 0,07              | 0,01       | 7,10             | 29,00                                              | 0,90                  |
|                               | TKN№0<br>03         | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                        | 14     | 1,00              | 0,12       | 6,40             | 31,00                                              | 0,00                  |
| 2014                          | 249                 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ<br>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное<br>несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, вода питьевая, соль<br>йодированная, творог 5,0% жирности, ванилин, масло подсолнечное<br>рафинированое) | 50     | 1,72              | 8,18       | 34,34            | 135,34                                             | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                          | 394    | 7,59              | 15,11      | 72,84            | 399,34                                             | 6,00                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                          |        | 29,86             | 40,83      | 168,55           | 1 222,93                                           | 28,50                 |



Утверждаю

ГБДОУ №35

/Родионова Н.В./

**МЕНЮ**  
**27 июня 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               | 3             | БУТЕРБРОД С СЫРОМ<br>(сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                 | 40      | 2,25              | 3,82    | 9,51         | 90,16                         | 0,00           |
| 2008               | 190           | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")<br>(крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)                                         | 200     | 6,20              | 10,00   | 26,80        | 209,00                        | 0,80           |
| 2008               | 323           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)<br>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                            | 150     | 3,60              | 4,60    | 37,70        | 206,00                        | 0,00           |
|                    | TK№0 40       | 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              |               |                                                                                                                                                                                                                                  | 420     | 11,65             | 16,62   | 49,91        | 376,16                        | 1,30           |
| II Завтрак         |               |                                                                                                                                                                                                                                  |         |                   |         |              |                               |                |
|                    | TK № 002      | ГРУША СВЕЖАЯ<br>(груша)                                                                                                                                                                                                          | 168     | 0,60              | 0,50    | 15,50        | 70,50                         | 3,00           |
| Итого              |               |                                                                                                                                                                                                                                  | 168     | 0,60              | 0,50    | 15,50        | 70,50                         | 3,00           |
| Обед               |               |                                                                                                                                                                                                                                  |         |                   |         |              |                               |                |
| 2012               | 33            | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ<br>(свекла, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                                                                   | 50      | 0,80              | 2,90    | 1,50         | 45,60                         | 1,90           |
| 2012               | 84            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ<br>(картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, яйца куриные (шт.))                             | 200/20  | 4,50              | 2,40    | 12,50        | 92,00                         | 6,00           |
| 2008               | 92            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергии)<br>(картофель, лук репчатый, вода питьевая, говядина б/к)                                                                                                                                            | 250     | 6,23              | 3,81    | 18,82        | 134,63                        | 9,52           |
| 2012               | 291           | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ<br>(говядина б/к, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, картофель, яйца куриные (шт.), сухари панировочные, соль йодированная)                                     | 200     | 8,40              | 12,00   | 13,30        | 269,00                        | 11,90          |
| 2008               | 333           | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)<br>(картофель, говядина б/к)                                                                                                                                                                       | 150     | 19,19             | 14,58   | 23,72        | 302,78                        | 12,00          |
| 2012               | 354           | СОУС СМЕТАННЫЙ<br>(сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)                                                                                                                             | 55      | 1,06              | 2,12    | 3,18         | 39,54                         | 0,00           |
|                    | TK№0 44       | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ<br>(сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)                                                                                                                       | 180     | 0,36              | 0,00    | 7,00         | 102,00                        | 0,30           |
|                    | TK №003       | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                | 24      | 1,70              | 0,20    | 10,60        | 51,00                         | 0,00           |
|                    | TK №004       | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                 | 25      | 1,88              | 0,75    | 12,90        | 66,00                         | 0,00           |
| Итого              |               |                                                                                                                                                                                                                                  | 754     | 18,70             | 20,37   | 60,98        | 665,14                        | 20,10          |
| Полдник            |               |                                                                                                                                                                                                                                  |         |                   |         |              |                               |                |
|                    | TK№0 14       | ПОМИДОР СВЕЖИЙ<br>(томаты грунтовые)                                                                                                                                                                                             | 50      | 0,60              | 0,10    | 1,90         | 12,00                         | 5,00           |
| 2012               | 208           | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ<br>(макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)                         | 150     | 5,25              | 8,32    | 28,61        | 239,58                        | 0,10           |
|                    | TK№0 38       | ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>(чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                        | 180/6/7 | 0,12              | 0,00    | 8,52         | 36,00                         | 1,10           |
| 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           |
| 2014               | 249           | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ<br>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, вода питьевая, соль йодированная, творог 5,0% жирности, ванилин, масло подсолнечное рафинированное) | 70      | 2,42              | 11,41   | 48,48        | 229,78                        | 0,00           |
| Итого              |               |                                                                                                                                                                                                                                  | 463     | 8,39              | 19,83   | 87,51        | 517,36                        | 6,20           |
| Всего              |               |                                                                                                                                                                                                                                  |         | 39,34             | 57,32   | 213,90       | 1 629,16                      | 30,60          |