

**МЕНЮ**  
3 сентября 2025 г.  
**Ясли 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                                             | Выход      | Химический состав |              |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------|--------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г   | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| <b>Завтрак</b>                |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |                   |              |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ<br>(джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука<br>высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                   | 35         | 1,54              | 2,31         | 17,38            | 74,80                                         | 1,98                  |
|                               | 10                  | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО<br>КОНСЕРВИРОВАННОГО<br>(горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое,<br>петрушка (зелень))                                                                                                                                                           | 30         | 0,90              | 1,60         | 1,80             | 24,30                                         | 1,40                  |
| 2008                          | 214                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ<br>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль<br>йодированная, масло подсолнечное рафинированое)                                                                                                                                                                | 120        | 12,42             | 16,87        | 2,32             | 120,19                                        | 0,20                  |
|                               | TKN№0<br>28         | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода<br>питьевая)                                                                                                                                                                                  | 180        | 2,80              | 2,40         | 12,70            | 84,00                                         | 0,50                  |
| <b>Итого</b>                  |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>365</b> | <b>17,66</b>      | <b>23,18</b> | <b>34,20</b>     | <b>303,29</b>                                 | <b>4,08</b>           |
| <b>II Завтрак</b>             |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |                   |              |                  |                                               |                       |
|                               | TKN№0<br>02         | ГРУША СВЕЖАЯ<br>(груша)                                                                                                                                                                                                                                                                        | 150        | 0,60              | 0,50         | 15,50            | 70,50                                         | 3,00                  |
| <b>Итого</b>                  |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>150</b> | <b>0,60</b>       | <b>0,50</b>  | <b>15,50</b>     | <b>70,50</b>                                  | <b>3,00</b>           |
| <b>Обед</b>                   |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |                   |              |                  |                                               |                       |
|                               | TKN№0<br>11         | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ<br>(огурцы грунтовые)                                                                                                                                                                                                                                                            | 54         | 0,41              | 0,00         | 1,36             | 7,62                                          | 2,18                  |
| 2012                          | 67                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С<br>ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ<br>ПЕТРУШКИ<br>(картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатное<br>пюре, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль<br>йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности, петрушка<br>(зелень)) | 150/10/5   | 4,20              | 6,30         | 5,70             | 98,10                                         | 8,00                  |
| 2012                          | 277                 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА<br>(говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное<br>несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль<br>йодированная)                                                                                                                           | 50/50      | 15,10             | 15,30        | 3,50             | 134,00                                        | 0,60                  |
| 2008                          | 181                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло<br>сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                                                  | 110        | 5,80              | 4,78         | 26,80            | 174,00                                        | 0,00                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, варенье)                                                                                                                                                                                                                                | 150/10     | 0,08              | 0,04         | 6,83             | 28,00                                         | 0,10                  |
|                               | TKN№0<br>03         | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                              | 14         | 0,90              | 0,11         | 5,76             | 27,90                                         | 0,00                  |
| <b>Итого</b>                  |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>603</b> | <b>26,49</b>      | <b>26,53</b> | <b>49,95</b>     | <b>469,62</b>                                 | <b>10,88</b>          |
| <b>Полдник</b>                |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |                   |              |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 298                 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ<br>(капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый,<br>масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сметана 15%<br>жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатное пюре,<br>соль йодированная)                                           | 170        | 7,60              | 8,70         | 16,10            | 149,00                                        | 17,00                 |
| 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 рафинированое)                                                                                            | 50         | 3,46              | 5,66         | 23,04            | 144,29                                        | 0,00                  |
|                               | TKN№0<br>37         | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ<br>(лимон, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                                                                                                        | 150        | 0,10              | 0,01         | 14,10            | 54,00                                         | 1,90                  |
|                               | TKN№0<br>03         | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                              | 14         | 0,90              | 0,11         | 5,76             | 27,90                                         | 0,00                  |
|                               | TKN№0<br>05         | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ<br>(йогурт 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                                                                     | 125        | 3,50              | 3,13         | 5,64             | 70,64                                         | 0,88                  |
| <b>Итого</b>                  |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>509</b> | <b>15,56</b>      | <b>17,61</b> | <b>64,64</b>     | <b>445,83</b>                                 | <b>19,78</b>          |
| <b>Всего</b>                  |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            | <b>60,31</b>      | <b>67,82</b> | <b>164,29</b>    | <b>1 289,24</b>                               | <b>37,74</b>          |

Утверждаю

ГБДОУ №35  
/Родионова Н.В./

# МЕНЮ

3 сентября 2025 г.  
Сад 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)                                                                                                                                    | 35      | 1,55              | 2,33       | 17,54            | 75,48                                              | 2,00                  |
|                               | 10                  | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО<br>КОНСЕРВИРОВАННОГО<br>(горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное,<br>петрушка (зелень))                                                                                                                          | 50      | 1,47              | 2,65       | 2,94             | 39,69                                              | 2,16                  |
| 2008                          | 214                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ<br>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль<br>йодированная, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                                | 150     | 15,55             | 21,21      | 2,93             | 150,49                                             | 0,20                  |
| 2008                          | 189                 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ (аллергики)<br>(крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок,<br>масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                    | 205     | 2,07              | 8,29       | 25,17            | 183,58                                             | 0,00                  |
|                               | ТК№0<br>28          | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода<br>питьевая)                                                                                                                                                   | 180     | 2,80              | 2,40       | 12,70            | 84,00                                              | 0,50                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)<br>(сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)                                                                                                                                                                                  | 180     | 0,14              | 0,00       | 6,09             | 24,86                                              | 0,03                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                 | 415     | 21,37             | 28,59      | 36,11            | 349,66                                             | 4,86                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |                   |            |                  |                                                    |                       |
|                               | ТК №<br>002         | ГРУША СВЕЖАЯ<br>(груша)                                                                                                                                                                                                                                         | 150     | 0,60              | 0,50       | 15,50            | 70,50                                              | 3,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                 | 150     | 0,60              | 0,50       | 15,50            | 70,50                                              | 3,00                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |                   |            |                  |                                                    |                       |
|                               | ТК№0<br>15          | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ<br>(огурцы грунтовые)                                                                                                                                                                                                                             | 67      | 0,54              | 0,00       | 1,76             | 9,45                                               | 2,70                  |
| 2012                          | 67                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,<br>СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ<br>(картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатное<br>пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль<br>йодированная, сметана 15% жирности, петрушка (зелень)) | 200/5/1 | 5,50              | 8,20       | 7,40             | 115,00                                             | 8,70                  |
| 2012                          | 277                 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА<br>(говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное<br>несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль<br>йодированная)                                                                                            | 70/70   | 9,10              | 11,30      | 14,90            | 196,80                                             | 1,00                  |
| 2008                          | 181                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло<br>сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                   | 130     | 7,20              | 5,90       | 33,00            | 240,00                                             | 0,00                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, варенье)                                                                                                                                                                                                 | 180/15  | 0,12              | 0,00       | 8,20             | 33,60                                              | 0,20                  |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                               | 14      | 0,90              | 0,11       | 5,76             | 27,90                                              | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№004          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                | 15      | 1,12              | 0,51       | 7,85             | 40,09                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                 | 767     | 24,48             | 26,02      | 78,87            | 662,84                                             | 12,60                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 298                 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ<br>(капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый,<br>масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сметана 15%<br>жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатное пюре,<br>соль йодированная)            | 200     | 16,16             | 16,26      | 14,34            | 317,14                                             | 20,18                 |
|                               | 049                 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ<br>(лимон, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                                                                         | 180     | 0,12              | 0,01       | 16,90            | 64,80                                              | 2,30                  |
| 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                  |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                               | 23      | 1,53              | 0,18       | 9,54             | 45,90                                              | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№004          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                | 15      | 1,12              | 0,51       | 7,85             | 40,09                                              | 0,00                  |
|                               | ТК№0<br>05          | ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.<br>(йогурт 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                                                    | 125     | 3,50              | 3,13       | 5,63             | 70,63                                              | 0,38                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                 | 543     | 22,43             | 20,09      | 54,26            | 538,56                                             | 22,86                 |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                 |         | 68,88             | 75,20      | 184,74           | 1 621,56                                           | 43,32                 |