

**МЕНЮ**  
8 сентября 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 высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                  | 35     | 1,51              | 2,27       | 17,06            | 73,44                                              | 1,94                  |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ<br>(пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                           | 155    | 3,42              | 4,70       | 13,70            | 142,00                                             | 0,40                  |
|                               | TKN№0<br>28         | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)                                                                                                                 | 180    | 2,80              | 2,40       | 12,70            | 84,00                                              | 0,50                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                            | 370    | 7,73              | 9,37       | 43,46            | 299,44                                             | 2,84                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                            |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ПЕРСИКОВЫЙ<br>(сок абрикосовый 0,2)                                                                                                                                                                                    | 154    | 0,00              | 0,00       | 0,00             | 0,00                                               | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                            | 154    | 0,00              | 0,00       | 0,00             | 0,00                                               | 0,00                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                            |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
|                               | TKN№0<br>11         | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ<br>(огурцы грунтовые)                                                                                                                                                                                        | 41     | 0,31              | 0,00       | 1,02             | 5,71                                               | 1,63                  |
| 2012                          | 81                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ<br>(картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, соль йодированная) | 150/10 | 2,70              | 3,40       | 15,00            | 125,10                                             | 2,80                  |
| 2012                          | 263                 | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ<br>(рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)                       | 60     | 6,40              | 12,10      | 5,90             | 121,00                                             | 0,20                  |
| 2008                          | 338                 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ<br>(морковь, картофель, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая) | 120    | 1,73              | 0,10       | 7,96             | 70,79                                              | 8,06                  |
|                               | TKN№0<br>32         | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК<br>(яблоки, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)                                                                                                                            | 150    | 0,10              | 0,10       | 18,90            | 87,80                                              | 0,90                  |
|                               | TKN№0<br>03         | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                          | 14     | 0,97              | 0,12       | 6,21             | 30,07                                              | 0,00                  |
|                               | TKN№0<br>04         | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                           | 15     | 1,10              | 0,50       | 7,70             | 39,30                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                            | 560    | 13,31             | 16,32      | 62,69            | 479,77                                             | 13,59                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                            |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 282                 | КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ<br>(говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)                         | 60     | 9,02              | 6,81       | 9,06             | 207,15                                             | 0,00                  |
| 2012                          | 322                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ<br>(картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)                                                                                    | 120    | 2,32              | 3,92       | 15,60            | 107,40                                             | 7,20                  |
|                               | TKN№0<br>03         | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                          | 14     | 0,97              | 0,12       | 6,21             | 30,07                                              | 0,00                  |
|                               | TKN№0<br>04         | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                           | 15     | 1,10              | 0,50       | 7,70             | 39,30                                              | 0,00                  |
|                               | TKN№0<br>30         | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                         | 150/5  | 0,00              | 0,00       | 7,00             | 28,00                                              | 0,80                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                            | 364    | 13,41             | 11,35      | 45,57            | 411,92                                             | 8,00                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                            |        | 34,45             | 37,04      | 151,72           | 1 191,13                                           | 24,43                 |

Утверждаю

ГБДОУ №35  
/Родионова Н.В./

# МЕНЮ

8 сентября 2025 г.  
Сад 12 часов



| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                               | Выход  | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |        | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 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                  |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ<br>(пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль<br>йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                 | 205    | 7,20              | 8,30       | 35,00            | 226,40                                        | 0,50                  |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)<br>(пшено, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)                                                                                                                                                        | 205    | 4,33              | 1,02       | 30,27            | 147,56                                        | 0,00                  |
|                               | TK№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                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  | 420    | 11,54             | 13,01      | 65,08            | 385,20                                        | 2,98                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ПЕРСИКОВЫЙ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                                                 | 185    | 0,92              | 0,18       | 18,65            | 84,92                                         | 3,69                  |
| 2008                          |                     | ГРУША (аллергики)<br>(груша)                                                                                                                                                                                                                     | 100    | 0,40              | 0,30       | 10,30            | 47,00                                         | 5,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  | 185    | 0,92              | 0,18       | 18,65            | 84,92                                         | 3,69                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |        |                   |            |                  |                                               |                       |
|                               | TK№0<br>15          | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ<br>(огурцы грунтовые)                                                                                                                                                                                                              | 51     | 0,41              | 0,00       | 1,33             | 7,14                                          | 2,04                  |
| 2012                          | 81                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И<br>ГРЕНКАМИ<br>(картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло<br>подсолнечное рафинированное, вода питьевая, батон нарезной<br>пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, соль йодированная)              | 200/10 | 3,60              | 4,50       | 20,00            | 147,00                                        | 3,10                  |
| 2012                          | 263                 | ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ<br>(рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог.<br>микронутриентами, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное<br>несоленое, вода питьевая, соль йодированная)                                        | 80     | 8,50              | 16,10      | 7,90             | 161,30                                        | 0,20                  |
| 2008                          | 252                 | МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)<br>(говядина б/к, морковь, лук репчатый)                                                                                                                                                                               | 50     | 12,50             | 8,40       | 0,00             | 127,00                                        | 0,00                  |
| 2008                          | 338                 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ<br>(морковь, картофель, горошек зеленый консервы, капуста<br>белокочанная, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности,<br>масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода<br>питьевая, сахар песок) | 130    | 1,86              | 0,10       | 8,59             | 75,95                                         | 8,59                  |
| 2008                          | 123                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)<br>(картофель)                                                                                                                                                                                                    | 130    | 2,50              | 0,50       | 20,40            | 96,35                                         | 10,32                 |
|                               | TK№0<br>42          | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК<br>(яблоки, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода<br>питьевая)                                                                                                                                               | 180    | 0,12              | 0,12       | 22,70            | 105,40                                        | 1,10                  |
|                               | TK<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                | 24     | 1,62              | 0,19       | 10,07            | 48,45                                         | 0,00                  |
|                               | TK<br>№004          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                 | 24     | 1,80              | 0,72       | 12,38            | 63,36                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  | 699    | 17,91             | 21,73      | 82,97            | 608,60                                        | 15,03                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 282                 | КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)<br>(говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог.<br>микронутриентами, вода питьевая, сухари панировочные, масло<br>сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)                                  | 70     | 12,50             | 12,60      | 10,20            | 104,00                                        | 0,00                  |
| 2008                          | 125                 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ<br>(картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-<br>сливочное несоленое, соль йодированная)                                                                                                      | 150    | 2,90              | 2,50       | 19,60            | 99,30                                         | 9,20                  |
| 2008                          | 125                 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ<br>(аллергики)<br>(картофель, морковь, соль йодированная)                                                                                                                                                           | 150    | 2,42              | 0,44       | 18,67            | 88,87                                         | 9,05                  |
|                               | TK<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                | 14     | 1,65              | 0,19       | 10,28            | 49,47                                         | 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            | 103,00                                        | 0,00                  |
|                               | TK№0<br>22          | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ<br>(напиток витаминизированный (концентрат), вода питьевая)                                                                                                                                                           | 180    | 5,54              | 2,03       | 3,51             | 153,90                                        | 3,00                  |
| 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                  |
|                               | TK№0<br>05          | ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.<br>(йогурт 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                                     | 125    | 3,50              | 3,13       | 5,63             | 70,63                                         | 0,38                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  | 589    | 29,89             | 27,55      | 74,02            | 580,30                                        | 12,58                 |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |        | 60,26             | 62,47      | 240,72           | 1 659,02                                      | 34,28                 |