

Утверждаю

ГБДОУ №35  
/Родионова Н.В./

# МЕНЮ

26 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<br>высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                           | 30       | 1,40              | 2,10       | 15,80            | 68,00                                              | 1,80                  |
| 2008                          | 189                 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ<br>(крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль<br>йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                         | 155      | 3,80              | 6,10       | 20,90            | 154,10                                             | 0,40                  |
|                               | TKN№0<br>35         | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                     | 180/6    | 0,00              | 0,00       | 8,40             | 33,60                                              | 0,96                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                        | 371      | 5,20              | 8,20       | 45,10            | 255,70                                             | 3,16                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                        |          |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ПЕРСИКОВЫЙ<br>(сок абрикосовый 0,2)                                                                                                                                                                | 153      | 0,00              | 0,00       | 0,00             | 0,00                                               | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                        | 153      | 0,00              | 0,00       | 0,00             | 0,00                                               | 0,00                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                        |          |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 33                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ<br>(свекла, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                                         | 40       | 0,60              | 2,30       | 3,20             | 36,50                                              | 0,10                  |
| 2012                          | 73                  | РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ<br>(картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное<br>рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к,<br>сметана 15% жирности)          | 150/10/5 | 4,30              | 5,60       | 9,80             | 97,40                                              | 4,00                  |
| 2012                          | 310                 | СУФЛЕ КУРИНОЕ<br>(филе грудки цыпленка, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное<br>несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная<br>высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)          | 60       | 10,34             | 5,17       | 1,86             | 94,94                                              | 0,40                  |
| 2012                          | 205                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С<br>МАСЛОМ<br>(макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко-<br>сливочное несоленое)                                                                     | 120      | 3,20              | 2,70       | 15,50            | 97,40                                              | 0,00                  |
|                               | TKN№0<br>36         | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ<br>(груша, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)                                                                                                                         | 150      | 0,10              | 0,10       | 18,10            | 73,50                                              | 0,60                  |
|                               | TKN№0<br>16         | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                      | 26       | 1,77              | 0,21       | 11,13            | 53,77                                              | 0,00                  |
|                               | TKN№0<br>04         | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                       | 16       | 1,17              | 0,53       | 8,16             | 41,66                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                        | 577      | 21,48             | 16,61      | 67,75            | 495,17                                             | 5,10                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                        |          |                   |            |                  |                                                    |                       |
|                               | TKN№0<br>11         | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ<br>(огурцы грунтовые)                                                                                                                                                                    | 41       | 0,31              | 0,00       | 1,03             | 5,77                                               | 1,65                  |
| 2012                          | 276                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ<br>(говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное<br>несоленое, соль йодированная)                                                                                 | 120      | 14,00             | 13,20      | 13,50            | 144,00                                             | 6,90                  |
|                               | TKN№0<br>31         | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ<br>(сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная<br>кислота, вода питьевая)                                                                                          | 150      | 0,30              | 0,00       | 20,80            | 85,00                                              | 0,00                  |
|                               | TKN№0<br>03         | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                      | 16       | 1,06              | 0,13       | 6,78             | 32,86                                              | 0,00                  |
| 2008                          | 464                 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ<br>(мука пшеничная высш.сорт, сахар,песок, масло сладко-сливочное<br>несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.),<br>соль йодированная, дрожжи, вода питьевая) | 50       | 3,80              | 7,10       | 24,80            | 164,00                                             | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                        | 377      | 19,47             | 20,43      | 66,91            | 431,63                                             | 8,55                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                        |          | 46,15             | 45,24      | 179,76           | 1 182,50                                           | 16,81                 |

Утверждаю

ГБДОУ №35

Родионова Н.В./

# МЕНЮ

26 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 пшеница высшего сорта, обогащенный микроэлементами)                                                                    | 40       | 1,90              | 2,80       | 21,10            | 90,70                                              | 2,40                  |
| 2008                          | 189                 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ<br>(крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                          | 205      | 5,10              | 6,80       | 27,90            | 232,00                                             | 0,50                  |
| 2008                          | 189                 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ (аллергии)<br>(крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)                                                                               | 205      | 2,02              | 0,29       | 25,09            | 111,02                                             | 0,00                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                   | 180/6    | 0,00              | 0,00       | 8,40             | 34,00                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                      | 431      | 7,00              | 9,60       | 57,40            | 356,70                                             | 2,90                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                      |          |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ПЕРСИКОВЫЙ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                     | 183      | 0,92              | 0,18       | 18,49            | 84,23                                              | 3,66                  |
| 2024                          | ТК №<br>32          | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)<br>(яблоки)                                                                                                                                                                 | 100      | 0,40              | 0,40       | 9,80             | 47,00                                              | 4,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                      | 183      | 0,92              | 0,18       | 18,49            | 84,23                                              | 3,66                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                      |          |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 33                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ<br>(свекла, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                                       | 50       | 0,80              | 2,90       | 4,00             | 45,60                                              | 1,90                  |
| 2012                          | 73                  | РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ<br>(картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности)              | 200/10/5 | 5,70              | 7,50       | 13,10            | 121,20                                             | 5,30                  |
| 2008                          | 92                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергии)<br>(картофель, лук репчатый, вода питьевая, говядина б/к)                                                                                                                | 200      | 5,10              | 3,15       | 14,94            | 108,60                                             | 7,55                  |
| 2012                          | 310                 | СУФЛЕ КУРИНОЕ<br>(филе грудки цыпленка, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная)          | 70       | 10,50             | 4,04       | 9,39             | 136,65                                             | 0,51                  |
| 2008                          | 252                 | МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)<br>(говядина б/к, лук репчатый)                                                                                                                                             | 50       | 14,65             | 12,57      | 0,16             | 172,08                                             | 0,08                  |
| 2012                          | 205                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ<br>(макаронные изделия высшего сорта, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                               | 150      | 4,00              | 3,40       | 19,40            | 121,80                                             | 0,00                  |
| 2008                          | 331                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ<br>(аллергии)<br>(макаронные изделия высшего сорта, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                    | 150      | 5,50              | 4,80       | 31,30            | 191,00                                             | 0,00                  |
|                               | ТК№0<br>47          | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ<br>(груша, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)                                                                                                                       | 180      | 0,12              | 0,12       | 21,72            | 88,20                                              | 0,70                  |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами)                                                                                                              | 26       | 1,77              | 0,21       | 11,02            | 53,04                                              | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№004          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшеница высшего сорта, обогащенный микроэлементами)                                                                                                             | 26       | 1,97              | 0,79       | 13,55            | 69,30                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                      | 717      | 24,86             | 18,96      | 92,18            | 635,79                                             | 8,41                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                      |          |                   |            |                  |                                                    |                       |
|                               | ТК№0<br>15          | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ<br>(огурцы грунтовые)                                                                                                                                                                  | 41       | 0,31              | 0,00       | 1,03             | 5,77                                               | 1,65                  |
| 2012                          | 276                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ<br>(говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)                                                                                  | 150      | 17,50             | 16,50      | 16,90            | 216,30                                             | 8,60                  |
| 2012                          | 276                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергии)<br>(говядина б/к, картофель, лук репчатый, соль йодированная)                                                                                                         | 150      | 17,57             | 13,72      | 16,90            | 261,25                                             | 8,55                  |
|                               | ТК№0<br>44          | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ<br>(сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)                                                                                           | 180      | 0,36              | 0,00       | 25,00            | 102,00                                             | 0,30                  |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами)                                                                                                              | 31       | 2,12              | 0,25       | 13,23            | 63,65                                              | 0,00                  |
| 2008                          | 464                 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ<br>(мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая) | 50       | 3,80              | 7,10       | 24,80            | 169,30                                             | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                      | 452      | 24,09             | 23,85      | 80,96            | 557,02                                             | 10,55                 |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                      |          | 56,87             | 52,59      | 249,03           | 1 633,74                                           | 25,52                 |