



Утверждаю

ГБДОУ №35

/Родионова Н.В./

Фигурева Г.А.

**МЕНЮ**  
**6 ноября 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 |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука<br>высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                  | 25       | 1,44              | 7,66       | 9,63             | 113,31                                        | 0,00                  |
| 2008                          | 189                 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ<br>(овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5%<br>жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное<br>несоленое)                                                                | 155      | 5,00              | 7,30       | 18,30            | 128,00                                        | 0,40                  |
|                               | 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                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         | 360      | 9,24              | 17,36      | 40,63            | 325,31                                        | 0,90                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |                   |            |                  |                                               |                       |
|                               | TK№0<br>06          | БАНАН СВЕЖИЙ<br>(банан)                                                                                                                                                                                                                                                 | 108      | 1,62              | 0,54       | 22,68            | 103,68                                        | 4,32                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         | 108      | 1,62              | 0,54       | 22,68            | 103,68                                        | 4,32                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |                   |            |                  |                                               |                       |
|                               | TK№0<br>09          | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ<br>(огурцы соленные)                                                                                                                                                                                                                                     | 43       | 0,32              | 0,00       | 0,74             | 5,51                                          | 0,85                  |
| 2012                          | 57                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,<br>ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ<br>(свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый,<br>томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок,<br>вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль<br>йодированная) | 150/10/5 | 4,20              | 6,20       | 7,70             | 100,70                                        | 5,10                  |
| 2008                          | 228                 | РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ<br>(рыба треска филе, морковь, лук репчатый)                                                                                                                                                                                                       | 60       | 11,00             | 0,40       | 0,00             | 139,00                                        | 0,40                  |
| 2012                          | 354                 | СОУС СМЕТАННЫЙ<br>(сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая,<br>соль йодированная)                                                                                                                                                                 | 20       | 0,30              | 1,01       | 1,21             | 14,95                                         | 0,00                  |
| 2012                          | 321                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>(картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное<br>несоленое, соль йодированная)                                                                                                                                                  | 120      | 2,60              | 4,00       | 17,10            | 117,00                                        | 8,20                  |
|                               | TK№0<br>24          | ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, лимон, сахар песок)                                                                                                                                                                                               | 158      | 0,07              | 0,01       | 7,10             | 29,00                                         | 0,90                  |
|                               | TK№0<br>07          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                       | 18       | 1,20              | 0,12       | 7,82             | 37,72                                         | 0,00                  |
|                               | TK№0<br>04          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                        | 13       | 0,97              | 0,44       | 6,78             | 34,58                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         | 597      | 20,66             | 12,18      | 48,45            | 478,46                                        | 15,45                 |
| 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)                    | 170      | 7,60              | 8,70       | 16,10            | 149,00                                        | 17,00                 |
|                               | TK№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                  |
|                               | TK№0<br>03          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                       | 14       | 0,92              | 0,11       | 5,89             | 28,52                                         | 0,00                  |
| 2008                          | 451                 | ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ<br>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное<br>несоленое, соль йодированная, яйца куриные (шт.), дрожжи, вода<br>питьевая, капуста белокочанная, масло подсолнечное<br>рафинированное, петрушка (зелень))      | 50       | 2,28              | 5,94       | 23,96            | 132,66                                        | 5,05                  |
|                               | TK№0<br>05          | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ<br>(йогурт 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                                              | 125      | 3,50              | 3,13       | 5,63             | 70,63                                         | 0,38                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         | 509      | 14,40             | 17,98      | 69,68            | 454,31                                        | 23,03                 |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         |          | 45,92             | 48,06      | 181,44           | 1 361,76                                      | 43,70                 |

# МЕНЮ

6 ноября 2025 г.  
Сад 12 часов



| Сбор-ник<br>реце-птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                      | Выход    | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тичес-<br>кая цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин С, мг |
|-----------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|------------|------------------|-------------------------------------------------|--------------------|
|                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         |          | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                 |                    |
| Завтрак               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |                   |            |                  |                                                 |                    |
| 2012                  | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука<br>выш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                   | 25       | 2,88              | 3,65       | 6,23             | 55,18                                           | 0,00               |
| 2008                  | 189                 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ<br>(овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5%<br>жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное<br>несоленое)                                                                | 205      | 6,70              | 9,70       | 24,40            | 211,00                                          | 0,50               |
| 2008                  | 323                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(аллергики)<br>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная)                                                                                                                                                                 | 205      | 11,52             | 3,02       | 52,23            | 281,73                                          | 0,00               |
|                       | 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               |
| 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                 |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         | 410      | 12,38             | 15,75      | 43,33            | 350,18                                          | 1,00               |
| II Завтрак            |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |                   |            |                  |                                                 |                    |
|                       | TKN№0<br>20         | БАНАН СВЕЖИЙ<br>(банан)                                                                                                                                                                                                                                                 | 108      | 1,62              | 0,54       | 22,68            | 103,68                                          | 4,34               |
| Итого                 |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         | 108      | 1,62              | 0,54       | 22,68            | 103,68                                          | 4,34               |
| Обед                  |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |                   |            |                  |                                                 |                    |
|                       | TKN№0<br>17         | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ<br>(огурцы соленые)                                                                                                                                                                                                                                     | 53       | 0,40              | 0,00       | 0,95             | 6,83                                            | 1,05               |
| 2012                  | 57                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,<br>ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ<br>(свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый,<br>томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок,<br>вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль<br>йодированная) | 200/10/5 | 5,60              | 8,30       | 10,30            | 126,00                                          | 5,10               |
| 2008                  | 92                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)<br>(картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, говядина б/к)                                                                                                                                                                         | 250      | 6,36              | 3,83       | 19,34            | 137,48                                          | 9,64               |
| 2008                  | 228                 | РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ<br>(рыба треска филе, морковь, лук репчатый)                                                                                                                                                                                                       | 80       | 14,70             | 0,50       | 0,00             | 165,00                                          | 0,60               |
| 2008                  | 252                 | МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)<br>(говядина б/к, морковь, лук репчатый)                                                                                                                                                                                                      | 50       | 12,50             | 8,40       | 0,00             | 127,00                                          | 0,00               |
| 2012                  | 354                 | СОУС СМЕТАННЫЙ<br>(сметана 15% жирности, мука пшеничная выш.сорт, вода питьевая,<br>соль йодированная)                                                                                                                                                                  | 20       | 0,30              | 1,01       | 1,21             | 14,95                                           | 0,00               |
| 2008                  | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>(картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное<br>несоленое, соль йодированная)                                                                                                                                                  | 150      | 3,20              | 5,00       | 21,30            | 147,00                                          | 10,30              |
| 2008                  | 333                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)<br>(картофель)                                                                                                                                                                                                                           | 150      | 2,91              | 0,58       | 23,72            | 112,04                                          | 12,00              |
|                       | TKN№0<br>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 (аллергики)<br>(сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)                                                                                                                                                                                          | 180      | 0,14              | 0,00       | 6,09             | 24,86                                           | 0,03               |
|                       | TK<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                       | 23       | 1,56              | 0,18       | 9,75             | 46,92                                           | 0,00               |
|                       | TK<br>№004          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен.мука выш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                         | 17       | 1,28              | 0,51       | 8,76             | 44,54                                           | 0,00               |
| Итого                 |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         | 751      | 27,16             | 15,50      | 60,79            | 587,24                                          | 18,15              |
| Полдник               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |                   |            |                  |                                                 |                    |
| 2012                  | 298                 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ<br>(капуста белокачанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый,<br>масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сметана 15%<br>жирности, мука пшеничная выш.сорт, вода питьевая, томатное пюре,<br>соль йодированная)                     | 180      | 14,40             | 14,40      | 12,84            | 191,20                                          | 18,00              |
| 2008                  | 325                 | РИС ОТВАРНОЙ (аллергики)<br>(крупа рисовая, соль йодированная)                                                                                                                                                                                                          | 130      | 3,17              | 0,46       | 33,49            | 150,74                                          | 0,00               |
| 2008                  | 252                 | МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)<br>(говядина б/к, морковь, лук репчатый)                                                                                                                                                                                                      | 50       | 12,50             | 8,40       | 0,00             | 127,00                                          | 0,00               |
|                       | TKN№0<br>47         | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ<br>(груша, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)                                                                                                                                                                                          | 180      | 0,12              | 0,12       | 21,70            | 88,20                                           | 0,70               |
|                       | TK<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                       | 14       | 0,92              | 0,11       | 5,89             | 28,52                                           | 0,00               |
| 2008                  | 451                 | ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ<br>(мука пшеничная выш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное<br>несоленое, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, капуста<br>белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные<br>(шт.), петрушка (зелень))       | 75       | 3,50              | 9,00       | 36,30            | 201,00                                          | 5,60               |
|                       | TKN№0<br>05         | ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.<br>(йогурт 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                                                            | 125      | 3,50              | 3,13       | 5,63             | 70,63                                           | 0,38               |
| Итого                 |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         | 574      | 22,44             | 26,76      | 82,36            | 579,55                                          | 24,68              |
| Всего                 |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         |          | 63,60             | 58,55      | 209,16           | 1 620,65                                        | 48,17              |