

Утверждаю

ГБДОУ №35

/Родионова Н.В./

МЕНЮ

9 октября 2025 г.
Ясли 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	5,00	7,30	18,30	128,00	0,40
	TKN№0 28	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,33	4,21	7,19	63,65	0,00
Итого			365	11,13	13,91	38,19	275,65	0,90
II Завтрак								
	TKN№0 06	БАНАН СВЕЖИЙ (банан)	105	1,58	0,53	22,05	100,80	4,20
Итого			105	1,58	0,53	22,05	100,80	4,20
Обед								
	TKN№0 09	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	41	0,31	0,00	0,71	5,30	0,82
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150/10/5	4,20	6,20	7,70	100,70	5,10
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (рыба треска филе, морковь, лук репчатый)	60	11,00	0,40	0,00	139,00	0,40
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	20	0,30	1,00	1,20	14,80	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,63	4,04	17,27	118,17	8,28
	TKN№0 24	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, лимон, сахар песок)	158	0,07	0,01	7,10	29,00	0,90
	TKN№0 07	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	18	1,17	0,12	7,65	36,90	0,00
	TKN№0 04	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	13	0,92	0,42	6,47	33,01	0,00
Итого			595	20,60	12,19	48,10	476,88	15,50
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатное пюре, соль йодированная)	170	7,60	8,70	16,10	149,00	17,00
	TKN№0 36	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ (груша, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,10	0,10	18,10	73,50	0,60
	TKN№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	13	0,89	0,11	5,70	27,59	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, яйца куриные (шт.), дрожжи, вода питьевая, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	50	2,30	6,00	24,20	134,00	5,10
	TKN№0 05	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ (йогурт 2,5% жирности)	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
Итого			508	14,39	18,04	69,73	454,72	23,08
Всего				47,70	44,67	178,07	1 308,05	43,68

Утверждаю

ГБДОУ №35
/Родионова Н.В./

МЕНЮ

9 октября 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высшего сорта, обогащенный микроэлементами)	25	2,85	3,61	6,16	54,56	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (овсяные хлопья "Геркулес", вода питьевая, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	6,70	9,70	24,40	211,00	0,50
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная)	205	11,52	3,02	52,23	281,73	0,00
	TKN№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
Итого			410	12,35	15,71	43,26	349,56	1,00
II Завтрак								
	TKN№020	БАНАН СВЕЖИЙ (банан)	105	1,58	0,53	22,05	100,80	4,22
Итого			105	1,58	0,53	22,05	100,80	4,22
Обед								
	TKN№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	51	0,39	0,00	0,92	6,63	1,02
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200/10/5	5,60	8,30	10,30	126,00	5,10
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергии) (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 (рыба треска филе, морковь, лук репчатый)	80	14,70	0,50	0,00	165,00	0,60
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии) (говядина б/к, морковь, лук репчатый)	50	12,50	8,40	0,00	127,00	0,00
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная)	20	0,30	1,00	1,20	14,80	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,20	5,00	21,30	147,00	10,30
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии) (картофель)	150	2,91	0,58	23,72	112,04	12,00
	TKN№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
	TKN№030	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами)	22	1,51	0,18	9,43	45,39	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеничной муки высшего сорта, обогащенный микроэлементами)	16	1,22	0,49	8,34	42,44	0,00
Итого			747	27,04	15,47	60,01	583,26	18,12
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, томатное пюре, соль йодированная)	180	14,40	14,40	12,84	191,20	18,00
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (аллергии) (крупа рисовая, соль йодированная)	130	3,18	0,46	33,59	151,16	0,00
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии) (говядина б/к, морковь, лук репчатый)	50	12,50	8,40	0,00	127,00	0,00
	TKN№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ (груша, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,12	0,12	21,70	88,20	0,70
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами)	13	0,89	0,11	5,70	27,59	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ (мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), петрушка (зелень))	75	3,50	9,00	36,30	201,00	5,60
	TKN№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. (йогурт 2,5% жирности)	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
Итого			573	22,41	26,76	82,17	578,62	24,68
Всего				63,38	58,47	207,49	1 612,24	48,02