

Утверждаю

ГБДОУ №35
/Родионова Н.В./

МЕНЮ

14 октября 2025 г.
Ясли 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,32	6,76	9,80	67,62	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	3,80	6,10	20,90	154,00	0,40
	ТК№0 26	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	3,20	1,80	13,60	77,00	1,70
Итого			365	10,32	14,66	44,30	298,62	2,10
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ (сок абрикосовый 0,2)	147	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			147	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
	ТК№0 01	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	41	0,41	0,10	1,53	9,79	4,08
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, филе грудки цыпленка, петрушка (зелень))	150/10/1	3,20	4,00	5,00	92,40	4,60
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (говяжья печень, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	160	15,35	16,83	17,42	213,84	14,65
	ТК№0 27	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,50	0,20	18,30	77,30	59,76
	ТК№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	14	0,93	0,11	5,95	28,83	0,00
	ТК№0 04	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	16	1,16	0,53	8,09	41,27	0,00
Итого			542	21,55	21,77	56,29	463,43	83,09
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ (рыба треска филе, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	50	8,30	5,33	0,20	81,00	0,70
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,38	3,70	15,70	107,00	7,54
	ТК№0 51	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,10	0,10	18,10	75,00	1,20
	ТК№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	14	0,93	0,11	5,95	28,83	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	50	2,00	4,60	24,10	164,00	0,10
Итого			374	13,71	13,84	64,05	455,83	9,54
Всего				45,58	50,27	164,64	1 217,88	94,73

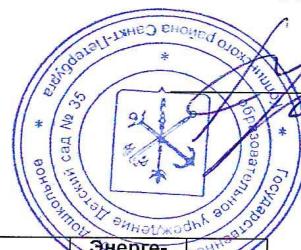
Утверждаю

ГБДОУ №35

/Родионова Н.В./

МЕНЮ

14 октября 2025 г.
Сад 12 часов



Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,36	6,83	9,90	68,31	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	5,07	8,10	27,90	205,00	0,50
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)	205	1,91	0,27	24,01	106,19	0,00
	ТК№0 40	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
Итого			415	11,63	17,73	51,40	350,31	1,00
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ (сок яблочный)	177	0,89	0,18	17,90	81,52	3,54
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики) (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			177	0,89	0,18	17,90	81,52	3,54
Обед								
	ТК№0 14	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	51	0,51	0,13	1,94	12,24	5,10
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, филе грудки цыпленка, петрушка (зелень))	200/10/1	4,20	5,20	6,60	118,00	6,80
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики) (картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, говядина б/к)	200	4,25	2,35	15,47	100,19	7,71
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (говядина печень, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	200	19,11	20,79	21,78	351,45	18,51
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная)	150	8,43	2,21	38,22	206,14	0,00
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (говядина б/к, морковь, лук репчатый)	50	12,50	8,40	0,00	127,00	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,60	0,24	22,00	93,00	72,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	14	0,93	0,11	5,95	28,83	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,53	0,61	10,51	53,45	0,00
Итого			676	26,88	27,08	68,78	656,97	102,41
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ (рыба треска филе, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	8,30	0,46	0,30	144,40	0,90
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (говядина б/к, морковь, лук репчатый)	50	12,50	8,40	0,00	127,00	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,70	4,60	17,50	119,40	9,00
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) (картофель)	130	2,52	0,50	20,55	97,10	10,40
	ТК№0 48	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,12	0,12	21,72	88,20	1,40
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	14	0,93	0,11	5,95	28,83	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	50	4,30	0,90	25,90	130,00	0,10
Итого			444	16,35	6,19	71,37	510,83	11,40
Всего				55,75	51,18	209,45	1 599,63	118,35