

Утверждаю

ГБДОУ №35  
/Родионова Н.В./

# МЕНЮ

14 ноября 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                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ<br>(сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог.<br>микронутриентами)                                                                                                                                       | 30     | 3,39              | 6,90       | 10,00            | 69,00                                              | 0,00                  |
| 2008                          | 190                 | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"<br>(крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности,<br>масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)                                              | 150    | 2,60              | 2,50       | 18,50            | 128,00                                             | 0,60                  |
|                               | ТК№0<br>26          | ЧАЙ С МОЛОКОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер.<br>2,5% жирности)                                                                                                                                       | 180    | 3,20              | 1,80       | 13,60            | 77,00                                              | 1,70                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                           | 360    | 9,19              | 11,20      | 42,10            | 274,00                                             | 2,30                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                           |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
|                               | ТК№0<br>02          | ГРУША СВЕЖАЯ<br>(груша)                                                                                                                                                                                                                   | 153    | 0,61              | 0,51       | 15,81            | 71,91                                              | 3,06                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                           | 153    | 0,61              | 0,51       | 15,81            | 71,91                                              | 3,06                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                           |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 33                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ<br>(свекла, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                                                                            | 40     | 0,60              | 2,30       | 1,20             | 36,50                                              | 0,10                  |
| 2012                          | 83                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ<br>ФРИКАДЕЛЬКАМИ<br>(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное<br>рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к,<br>яйца куриные (шт.))                                            | 150/15 | 3,40              | 1,80       | 9,40             | 67,40                                              | 5,20                  |
| 2012                          | 291                 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ<br>(говядина б/к, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, лук<br>репчатый, сухари панировочные, соль йодированная)                                                                                    | 150    | 6,30              | 9,00       | 10,00            | 224,00                                             | 11,90                 |
| 2012                          | 354                 | СОУС СМЕТАННЫЙ<br>(сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая,<br>соль йодированная)                                                                                                                                   | 20     | 0,29              | 0,78       | 1,18             | 14,60                                              | 0,00                  |
|                               | ТК№0<br>31          | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ<br>(сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная<br>кислота, вода питьевая)                                                                                                                             | 150    | 0,30              | 0,00       | 5,80             | 85,00                                              | 0,00                  |
|                               | ТК№0<br>16          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                         | 24     | 1,56              | 0,19       | 10,20            | 49,56                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                           | 549    | 12,45             | 14,07      | 37,78            | 477,06                                             | 17,20                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                           |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
|                               | ТК№0<br>01          | ПОМИДОР СВЕЖИЙ<br>(томаты грунтовые)                                                                                                                                                                                                      | 51     | 0,61              | 0,10       | 1,94             | 12,24                                              | 5,10                  |
| 2012                          | 208                 | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ<br>(макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое,<br>яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло<br>подсолнечное рафинированное, соль йодированная)                            | 120    | 4,20              | 6,70       | 23,10            | 192,00                                             | 0,10                  |
|                               | ТК№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                  |
|                               | ТК№0<br>03          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                         | 14     | 0,96              | 0,12       | 6,14             | 29,76                                              | 0,00                  |
| 2014                          | 249                 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ<br>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное<br>несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, вода питьевая, соль<br>йодированная, творог 5,0% жирности, ванилин, масло подсолнечное<br>рафинированное) | 55     | 1,85              | 8,83       | 37,06            | 146,06                                             | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                           | 398    | 7,69              | 15,76      | 75,34            | 409,06                                             | 6,10                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                           |        | 29,94             | 41,54      | 171,03           | 1 232,03                                           | 28,66                 |

Утверждаю

ГБДОУ №35

/Родионова Н.В./

# МЕНЮ

14 ноября 2025 г.  
Сад 12 часов



| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                        | Выход   | Химический состав |            |                  |          | Энергетическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------|------------|------------------|----------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                           |         | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |          |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                           |         |                   |            |                  |          |                                          |                       |
| 2012                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ<br>(сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог.<br>микронутриентами)                                                                                                                                       | 40      | 2,32              | 3,94       | 9,80             | 92,92    | 0,00                                     |                       |
| 2008                          | 190                 | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")<br>(крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности,<br>масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)                                            | 200     | 6,20              | 10,00      | 26,80            | 209,00   | 0,80                                     |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)<br>(пшено, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)                                                                                                                                                  | 200     | 4,23              | 1,00       | 29,56            | 144,11   | 0,00                                     |                       |
|                               | ТК№0<br>40          | ЧАЙ С МОЛОКОМ<br>(чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности,<br>вода питьевая)                                                                                                                                       | 180     | 3,20              | 2,80       | 13,60            | 77,00    | 0,50                                     |                       |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)<br>(сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)                                                                                                                                                             | 180     | 0,14              | 0,00       | 6,09             | 24,86    | 0,03                                     |                       |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                           | 420     | 11,72             | 16,74      | 50,20            | 378,92   | 1,30                                     |                       |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                           |         |                   |            |                  |          |                                          |                       |
|                               | ТК №<br>002         | ГРУША СВЕЖАЯ<br>(груша)                                                                                                                                                                                                                   | 153     | 0,61              | 0,51       | 15,81            | 71,91    | 3,06                                     |                       |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                           | 153     | 0,61              | 0,51       | 15,81            | 71,91    | 3,06                                     |                       |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                           |         |                   |            |                  |          |                                          |                       |
| 2012                          | 33                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ<br>(свекла, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                                                                            | 50      | 0,80              | 2,90       | 1,50             | 45,60    | 1,90                                     |                       |
| 2012                          | 84                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ<br>ФРИКАДЕЛЬКАМИ<br>(картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло<br>подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная,<br>говядина б/к, яйца куриные (шт.))                             | 200/20  | 4,50              | 2,40       | 12,50            | 92,00    | 6,00                                     |                       |
| 2008                          | 92                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергии)<br>(картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, говядина б/к)                                                                                                                                            | 200     | 5,07              | 3,05       | 15,47            | 109,80   | 7,71                                     |                       |
| 2012                          | 291                 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ<br>(говядина б/к, масло сладко-сливочное несоленое, масло<br>подсолнечное рафинированное, картофель, яйца куриные (шт.), сухари<br>панировочные, соль йодированная)                                        | 200     | 8,40              | 12,00      | 13,30            | 269,00   | 11,90                                    |                       |
| 2008                          | 323                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(аллергии)<br>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная)                                                                                                                                    | 150     | 8,43              | 2,21       | 38,22            | 206,14   | 0,00                                     |                       |
| 2008                          | 252                 | МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)<br>(говядина б/к, лук репчатый)                                                                                                                                                                                  | 50      | 14,65             | 12,57      | 0,16             | 172,08   | 0,08                                     |                       |
| 2012                          | 354                 | СОУС СМЕТАННЫЙ<br>(сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая,<br>соль йодированная)                                                                                                                                   | 50      | 0,96              | 1,92       | 2,88             | 35,81    | 0,00                                     |                       |
|                               | ТК№0<br>44          | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ<br>(сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная<br>кислота, вода питьевая)                                                                                                                             | 180     | 0,36              | 0,00       | 7,00             | 102,00   | 0,30                                     |                       |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                         | 24      | 1,63              | 0,19       | 10,18            | 48,96    | 0,00                                     |                       |
|                               | ТК<br>№004          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                          | 25      | 1,90              | 0,76       | 13,03            | 66,66    | 0,00                                     |                       |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                           | 749     | 18,55             | 20,17      | 60,39            | 660,03   | 20,10                                    |                       |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                           |         |                   |            |                  |          |                                          |                       |
|                               | ТК№0<br>14          | ПОМИДОР СВЕЖИЙ<br>(томаты грунтовые)                                                                                                                                                                                                      | 51      | 0,61              | 0,10       | 1,94             | 12,24    | 5,10                                     |                       |
| 2012                          | 208                 | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ<br>(макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое,<br>яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло<br>подсолнечное рафинированное, соль йодированная)                            | 150     | 5,30              | 8,40       | 28,90            | 242,00   | 0,10                                     |                       |
| 2008                          | 331                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ<br>(аллергии)<br>(макаронные изделия высш.сорт)                                                                                                                                                               | 150     | 5,44              | 0,64       | 34,88            | 167,21   | 0,00                                     |                       |
|                               | ТК№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 (аллергии)<br>(сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)                                                                                                                                                             | 180     | 0,14              | 0,00       | 6,09             | 24,86    | 0,03                                     |                       |
| 2014                          | 249                 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ<br>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное<br>несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, вода питьевая, соль<br>йодированная, творог 5,0% жирности, ванилин, масло подсолнечное<br>рафинированное) | 75      | 2,59              | 12,20      | 51,84            | 245,70   | 0,00                                     |                       |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                           | 469     | 8,62              | 20,70      | 91,20            | 535,94   | 6,30                                     |                       |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                           |         | 39,50             | 58,12      | 217,60           | 1 646,80 | 30,76                                    |                       |