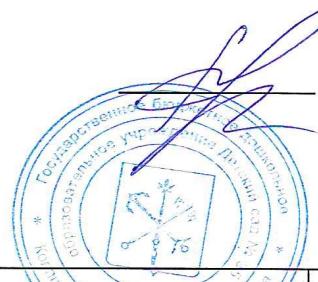


Утверждаю

ГБДОУ №35  
/Родионова Н.В./

# МЕНЮ

29 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                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука<br>высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                            | 30        | 3,24              | 4,10       | 7,00             | 62,00                                              | 0,00                  |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ<br>(крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5%<br>жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное<br>несоленое)                                                                                                  | 155       | 5,04              | 6,20       | 26,30            | 189,30                                             | 0,40                  |
|                               | ТК№0<br>38          | ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, лимон, сахар песок)                                                                                                                                                                                                                         | 180/6/7   | 0,12              | 0,00       | 8,52             | 36,00                                              | 1,10                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 378       | 8,40              | 10,30      | 41,82            | 287,30                                             | 1,50                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |                   |            |                  |                                                    |                       |
|                               | ТК№0<br>10          | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ<br>(яблоки)                                                                                                                                                                                                                                                                         | 152       | 0,61              | 0,61       | 14,95            | 66,96                                              | 6,06                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 152       | 0,61              | 0,61       | 14,95            | 66,96                                              | 6,06                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |                   |            |                  |                                                    |                       |
|                               | ТК№0<br>09          | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ<br>(огурцы соленные)                                                                                                                                                                                                                                                              | 36        | 0,27              | 0,00       | 0,63             | 4,68                                               | 0,72                  |
| 2012                          | 85                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ,<br>ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ<br>(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное<br>рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, мука пшеничная<br>высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.),<br>говядина б/к, петрушка (зелень)) | 150/10/10 | 3,80              | 5,90       | 8,40             | 105,80                                             | 3,30                  |
| 2012                          | 268                 | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ<br>(рыба треска филе, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-<br>сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая,<br>соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное<br>рафинированное)                                                                  | 60        | 4,65              | 4,85       | 2,53             | 92,42                                              | 0,30                  |
| 2012                          | 322                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ<br>(картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-<br>сливочное несоленое, соль йодированная)                                                                                                                                                       | 120       | 2,27              | 3,84       | 15,29            | 105,25                                             | 7,06                  |
|                               | ТК№0<br>25          | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(яблоки, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                                                                                                          | 150       | 0,10              | 0,10       | 19,70            | 80,70                                              | 0,80                  |
|                               | ТК№0<br>03          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                                 | 15        | 1,02              | 0,12       | 6,53             | 31,62                                              | 0,00                  |
|                               | ТК№0<br>04          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                                  | 15        | 1,12              | 0,51       | 7,85             | 40,09                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 566       | 13,23             | 15,32      | 60,93            | 460,56                                             | 12,18                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 304                 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ<br>(филе грудки цыпленка, масло сладко-сливочное несоленое, морковь,<br>лук репчатый, крупа рисовая, соль йодированная)                                                                                                                                                             | 160       | 6,44              | 9,70       | 17,52            | 207,11                                             | 1,19                  |
|                               | ТК№0<br>30          | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                                                                                                | 150/5     | 0,00              | 0,00       | 7,00             | 28,00                                              | 0,80                  |
|                               | ТК№0<br>03          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                                 | 15        | 1,02              | 0,12       | 6,53             | 31,62                                              | 0,00                  |
| 2008                          | 479                 | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"<br>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное<br>несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, творог<br>5,0% жирности, дрожжи, соль йодированная, ванилин, масло<br>подсолнечное рафинированное)                                          | 50        | 5,30              | 4,30       | 29,25            | 144,00                                             | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 380       | 12,76             | 14,12      | 60,30            | 410,73                                             | 1,99                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           | 35,00             | 40,35      | 178,00           | 1 225,55                                           | 21,73                 |

Утверждаю

ГБДОУ №35

/Родионова Н.В./

# МЕНЮ

29 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                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука<br>высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                            | 30        | 3,24              | 4,10       | 7,00             | 62,00                                              | 0,00                  |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ<br>(крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5%<br>жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное<br>несоленое)                                                                                                               | 205       | 7,20              | 8,30       | 35,00            | 262,40                                             | 0,50                  |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ<br>(аллергики)<br>(крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, соль йодированная,<br>сахар песок)                                                                                                                                                                            | 205       | 4,46              | 0,50       | 30,22            | 143,13                                             | 0,00                  |
|                               | TK№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                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 428       | 10,56             | 12,40      | 50,52            | 360,40                                             | 1,60                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |                   |            |                  |                                                    |                       |
|                               | TK<br>№010          | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ<br>(яблоки)                                                                                                                                                                                                                                                                         | 152       | 0,61              | 0,61       | 14,95            | 66,96                                              | 6,06                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 152       | 0,61              | 0,61       | 14,95            | 66,96                                              | 6,06                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |                   |            |                  |                                                    |                       |
|                               | TK№0<br>17          | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ<br>(огурцы соленые)                                                                                                                                                                                                                                                               | 45        | 0,34              | 0,00       | 0,79             | 5,85                                               | 0,90                  |
| 2012                          | 85                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ,<br>ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ<br>(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное<br>рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, мука пшеничная<br>высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.),<br>говядина б/к, петрушка (зелень)) | 200/10/10 | 5,00              | 7,70       | 11,00            | 179,00                                             | 3,20                  |
| 2012                          | 85                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И<br>ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)<br>(картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода<br>питьевая, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, говядина<br>б/к, петрушка (зелень))                                                                 | 200/10/10 | 3,88              | 4,11       | 7,18             | 81,17                                              | 3,07                  |
| 2012                          | 268                 | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ<br>(рыба треска филе, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-<br>сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая,<br>соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное<br>рафинированное)                                                                  | 80        | 6,16              | 6,46       | 3,33             | 126,25                                             | 0,40                  |
| 2008                          | 252                 | МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)<br>(говядина б/к, лук репчатый)                                                                                                                                                                                                                                         | 50        | 14,65             | 12,57      | 0,16             | 172,08                                             | 0,08                  |
| 2012                          | 322                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ<br>(картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-<br>сливочное несоленое, соль йодированная)                                                                                                                                                       | 145       | 2,91              | 4,66       | 18,92            | 130,27                                             | 8,73                  |
| 2008                          | 333                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)<br>(картофель)                                                                                                                                                                                                                                                     | 150       | 2,91              | 0,58       | 23,72            | 112,04                                             | 12,00                 |
|                               | TK№0<br>39          | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(яблоки, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                                                                                                          | 180       | 0,12              | 0,12       | 23,60            | 96,84                                              | 0,90                  |
|                               | TK<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                                 | 25        | 1,68              | 0,20       | 10,49            | 50,49                                              | 0,00                  |
|                               | TK<br>№004          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                                  | 20        | 1,52              | 0,61       | 10,40            | 52,92                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 715       | 17,73             | 19,75      | 78,53            | 641,62                                             | 14,13                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 304                 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ<br>(филе грудки цыпленка, масло подсолнечное рафинированное,<br>морковь, лук репчатый, крупа рисовая, соль йодированная)                                                                                                                                                            | 200       | 19,80             | 18,32      | 33,17            | 201,96                                             | 1,39                  |
| 2008                          | 325                 | РИС ОТВАРНОЙ (аллергики)<br>(крупа рисовая, соль йодированная)                                                                                                                                                                                                                                    | 150       | 3,67              | 0,52       | 38,76            | 174,43                                             | 0,00                  |
| 2008                          | 252                 | МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)<br>(говядина б/к, лук репчатый)                                                                                                                                                                                                                                         | 50        | 14,65             | 12,57      | 0,16             | 172,08                                             | 0,08                  |
|                               | TK<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                                 | 25        | 1,68              | 0,20       | 10,49            | 50,49                                              | 0,00                  |
|                               | TK№0<br>22          | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ<br>(напиток витаминизированный (концентрат), вода питьевая)                                                                                                                                                                                                            | 180       | 5,54              | 2,03       | 3,51             | 153,90                                             | 3,00                  |
| 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                  |
| 2008                          | 479                 | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"<br>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное<br>несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, творог<br>5,0% жирности, дрожжи, соль йодированная, ванилин, масло<br>подсолнечное рафинированное)                                          | 50        | 7,15              | 2,25       | 28,67            | 141,12                                             | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 455       | 34,17             | 22,80      | 75,84            | 547,47                                             | 4,39                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           | 63,07             | 55,56      | 219,84           | 1 616,45                                           | 26,18                 |