

Утверждаю

ГБДОУ №35

Родионова Н.В./

МЕНЮ

30 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								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,40	4,31	7,35	65,10	0,00
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	158,00	0,40
	TKN№0 29	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,84	3,23	15,76	108,07	0,61
Итого			365	12,24	14,84	41,41	331,17	1,01
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок абрикосовый 0,2)	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированое)	40	0,63	6,41	5,04	80,64	1,26
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150/10/5	4,20	6,20	7,70	105,70	5,10
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	60	7,60	4,00	15,10	114,00	0,20
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, картофель)	120	1,85	1,81	9,14	65,72	5,73
	TKN№0 30	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
	TKN№0 16	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	26	1,71	0,21	11,16	54,21	0,00
	TKN№0 04	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	16	1,19	0,54	8,32	42,44	0,00
Итого			582	17,18	19,17	63,46	490,71	13,09
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	100	17,88	9,19	16,26	223,21	0,20
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	152	4,44	3,03	7,37	74,94	0,81
	TKN№0 52	МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарин)	119	0,95	0,24	8,93	45,22	18,09
	TKN№0 08	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	19	2,63	3,38	14,01	88,74	0,00
Итого			390	25,90	15,84	46,57	432,11	19,10
Всего				55,32	49,85	151,44	1 253,99	33,20

Утверждаю

ГБОУ №35
Родионова Н.В./

МЕНЮ

30 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,40	4,31	7,35	65,10	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	6,00	8,00	27,00	203,00	0,50
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергии) (пшено, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)	205	4,33	1,02	30,27	147,56	0,00
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,84	3,23	15,76	108,07	0,61
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			415	13,24	15,54	50,11	376,17	1,11
II Завтрак:								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	186	0,93	0,19	18,76	85,43	3,71
2024	ТК №32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии) (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			186	0,93	0,19	18,76	85,43	3,71
Обед								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	80	10,20	5,35	20,30	166,65	0,40
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии) (говядина б/к, морковь, лук репчатый)	50	12,50	8,40	0,00	127,00	0,00
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,84	7,98	6,30	100,80	4,10
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокачанная, 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	141,00	5,10
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ (аллергии) (свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, говядина б/к, соль йодированная)	200/10/5	4,12	5,69	7,85	99,52	5,30
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь, горошек зеленый консервы, капуста белокачанная, сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, картофель)	155	2,75	2,37	13,71	94,54	7,84
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СОУСЕ (аллергии) (морковь, горошек зеленый консервы, капуста белокачанная, сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель)	150	2,38	0,25	13,22	65,42	7,82
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	26	1,79	0,21	11,13	53,55	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	26	1,99	0,80	13,67	69,96	0,00
Итого			738	23,17	25,01	83,81	660,50	17,44
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	130	23,24	11,95	21,14	286,13	0,20
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная)	150	8,43	2,21	38,22	206,14	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	203	6,06	4,04	9,90	99,89	1,11
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарин)	119	0,95	0,24	8,93	45,22	18,09
2024	ТК №32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии) (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	27	2,05	2,70	23,40	99,90	0,00
Итого			479	32,30	18,93	63,37	531,14	19,40
Всего				69,64	59,67	216,05	1 653,24	41,66