

Утверждаю

ГБДОУ №35

И.О. заведующего Федорова Т.А./

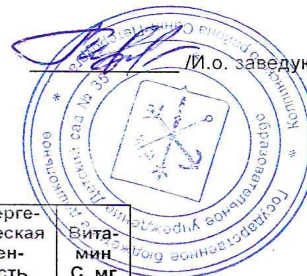
## МЕНЮ

5 мая 2026 г.

Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,98	3,77	6,44	57,04	0,00
2024	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	130	2,07	5,71	17,58	145,89	0,84
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,39
2012	368	ГРУША (груша)	113	0,45	0,35	11,65	53,13	5,65
<b>Итого</b>			<b>423</b>	<b>6,90</b>	<b>11,65</b>	<b>47,50</b>	<b>316,45</b>	<b>6,88</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ (кефир 2,5 % жирности)	181	3,96	4,55	7,06	78,65	1,27
<b>Итого</b>			<b>181</b>	<b>3,96</b>	<b>4,55</b>	<b>7,06</b>	<b>78,65</b>	<b>1,27</b>
<b>Обед</b>								
2024	11	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ (свекла, сыр российский, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	30	1,50	3,97	2,00	40,63	0,98
2024	25	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	2,40	2,14	44,00	106,00	5,62
2024	12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (говяжья печень, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	160	9,20	6,86	14,52	186,28	15,68
2024	13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,49	0,20	15,74	76,15	60,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	14	0,63	0,12	5,79	27,84	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	18	1,16	0,52	9,16	46,64	0,00
<b>Итого</b>			<b>533</b>	<b>15,38</b>	<b>13,81</b>	<b>91,21</b>	<b>483,54</b>	<b>82,28</b>
<b>Полдник</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	20	2,46	2,23	0,14	30,46	0,00
2024	14	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, томатная паста, соль йодированная)	150	9,09	8,72	11,40	190,49	14,34
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (йогурт 2,5% жирности)	100	2,80	2,50	4,51	44,52	0,70
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	18	0,99	0,16	7,46	35,90	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	18	1,16	0,52	9,16	46,64	0,00
<b>Итого</b>			<b>456</b>	<b>16,59</b>	<b>14,13</b>	<b>39,63</b>	<b>376,19</b>	<b>15,06</b>
<b>Всего</b>				<b>42,83</b>	<b>44,14</b>	<b>185,40</b>	<b>1 254,83</b>	<b>105,49</b>

**МЕНЮ**  
5 мая 2026 г.  
Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высшего сорта обогат. микроэлементами)	30	1,49	7,92	9,95	117,13	0,00
2024	TK № 8	<b>КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ</b> (молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, овсяные хлопья "Геркулес", сахар песок)	150	2,68	4,07	10,57	119,00	0,50
2008	323	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)</b> (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная)	150	8,43	2,21	38,22	206,14	0,00
2024	TK № 9	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b> (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52
2012	392	<b>ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)</b> (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	TK № 10	<b>АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ</b> (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
2024	TK № 32	<b>ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)</b> (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
2024	TK № 11	<b>ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ</b> (йогурт 2,5% жирности)	100	2,80	2,50	4,51	49,52	0,70
<b>Итого</b>			<b>580</b>	<b>11,04</b>	<b>17,17</b>	<b>46,15</b>	<b>383,90</b>	<b>61,72</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	400	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ</b> (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	2,79	5,00	13,07	90,76	1,10
2012	392	<b>ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)</b> (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>2,79</b>	<b>5,00</b>	<b>13,07</b>	<b>90,76</b>	<b>1,10</b>
<b>Обед</b>								
2011	23	<b>САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ</b> (томаты грунтовые, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,43	2,43	1,37	29,95	10,63
2012	82	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ</b> (картофель, макаронные изделия высшего сорта, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, филе грудки цыпленка, петрушка (зелень), соль йодированная)	190/10/1	4,52	5,78	13,88	125,92	3,74
2008	92	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)</b> (картофель, лук репчатый, вода питьевая, говядина б/к)	190	3,52	1,84	14,18	87,53	7,17
2024	TK № 12	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ</b> (говяжья печень, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	220	11,12	10,86	42,63	302,79	19,88
2008	325	<b>РИС ОТВАРНОЙ (аллергики)</b> (крупа рисовая, соль йодированная)	150	3,67	0,52	38,76	174,43	0,00
2008	252	<b>МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)</b> (говядина б/к, лук репчатый)	50	14,65	12,57	0,16	172,08	0,08
2024	TK № 13	<b>НАПИТОК ИЗ КУРАГИ</b> (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)	180	0,66	0,27	19,05	93,80	0,32
2024	TK № 14	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	14	0,90	0,12	5,79	27,84	0,00
2024	TK № 15	<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (батон нарезной пшеничной муки высшего сорта обог. микроэлементами)	13	1,01	0,39	6,86	34,98	0,00
<b>Итого</b>			<b>668</b>	<b>18,64</b>	<b>19,85</b>	<b>89,58</b>	<b>615,28</b>	<b>34,57</b>
<b>Полдник</b>								
2012	269	<b>ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ</b> (соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высшего сорта, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, рыба треска филе, батон нарезной пшеничной муки высшего сорта обог. микроэлементами, яйца куриные (шт.))	70	8,48	8,97	17,77	203,88	0,20
2008	252	<b>МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)</b> (говядина б/к, лук репчатый)	50	14,65	12,57	0,16	172,08	0,08
2012	126	<b>КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ</b> (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,35	5,72	19,28	142,34	8,84
2008	333	<b>КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)</b> (картофель)	150	2,91	0,58	23,72	112,04	12,00
2008	442	<b>СОК ПЕРСИКОВЫЙ</b> (сок яблочный)	183	0,91	0,18	18,48	84,15	3,66
2024	TK № 32	<b>ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)</b> (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
2024	TK № 14	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	14	0,90	0,12	5,79	27,84	0,00
2024	TK № 16	<b>ПЕЧЕНЬЕ</b> (печенье сахарное мука высшего сорта)	24	1,79	2,33	17,65	98,95	0,00
<b>Итого</b>			<b>441</b>	<b>15,43</b>	<b>17,32</b>	<b>78,97</b>	<b>557,16</b>	<b>12,70</b>
<b>Всего</b>				<b>47,90</b>	<b>59,34</b>	<b>227,77</b>	<b>1 647,10</b>	<b>110,09</b>