

Утверждаю

ГБДОУ №35

Юрдионова Н.В./

МЕНЮ

10 апреля 2026 г.
Ясли 12 часов



| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|-------------------|---------------|--|--------------|-------------------|---------------|-----------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2024 | 7 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами) | 20 | 1,00 | 0,42 | 10,58 | 40,49 | 1,88 |
| 2024 | 45 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа пшеничная полтавская, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая) | 130 | 3,50 | 5,84 | 22,30 | 143,04 | 0,33 |
| 2024 | 40 | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный байховый, вода питьевая, варенье) | 150/12 | 0,16 | 0,04 | 10,86 | 27,87 | 0,16 |
| 2012 | 368 | БАНАН (банан) | 112 | 1,69 | 0,57 | 18,82 | 94,64 | 11,21 |
| Итого | | | 424 | 6,35 | 6,87 | 62,56 | 306,04 | 13,58 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ (кефир 2,5 % жирности) | 192 | 4,18 | 4,80 | 7,46 | 83,06 | 1,34 |
| Итого | | | 192 | 4,18 | 4,80 | 7,46 | 83,06 | 1,34 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2024 | 29 | СЕЛЬДЬ, САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (рыба сельдь атлантическая среднесоленая неразделанная, свекла, масло подсолнечное рафинированое) | 20/20 | 2,32 | 3,83 | 1,79 | 56,86 | 0,84 |
| 2012 | 83 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ЗЕЛЕНЬЮ (морковь, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, картофель, лук репчатый, соль йодированная, говядина б/к, яйца куриные (шт.), петрушка (зелень)) | 150/20 | 4,52 | 6,41 | 13,73 | 119,90 | 5,20 |
| 2012 | 282 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности) | 50 | 5,58 | 9,14 | 9,18 | 114,00 | 0,06 |
| 2012 | 333 | КАБАЧКИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (кабачки, соль йодированная, сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности) | 110 | 1,21 | 2,14 | 6,77 | 51,66 | 6,12 |
| 2024 | 22 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая) | 150 | 0,09 | 0,08 | 13,01 | 53,58 | 0,83 |
| 2024 | 17 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами) | 20 | 1,30 | 0,58 | 10,29 | 52,40 | 0,00 |
| 2024 | 10 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | 16 | 0,75 | 0,14 | 6,87 | 33,04 | 0,00 |
| Итого | | | 556 | 15,77 | 22,32 | 61,64 | 481,44 | 13,05 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2024 | 58 | ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (перец красный сладкий) | 41 | 0,51 | 0,00 | 1,94 | 10,29 | 40,80 |
| 2024 | 55 | ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ (рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированое) | 50 | 4,69 | 5,07 | 11,10 | 110,19 | 0,31 |
| 2011 | 127 | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая) | 110 | 2,05 | 3,60 | 10,69 | 101,14 | 6,48 |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ (сок абрикосовый 0,2) | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | 477 | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое) | 45 | 1,87 | 0,81 | 12,95 | 113,00 | 0,09 |
| 2024 | 10 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | 16 | 0,75 | 0,14 | 6,87 | 33,04 | 0,00 |
| Итого | | | 412 | 9,87 | 9,62 | 43,55 | 367,66 | 47,68 |
| Всего | | | 36,17 | 43,61 | 175,21 | 1 238,20 | 75,65 | |

МЕНЮ
10 апреля 2026 г.
Сад 12 часов



| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|-------------------|---------------|---|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 2 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами) | 25 | 1,15 | 2,56 | 14,26 | 83,65 | 1,57 |
| 2024 | TK № 30 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко ластер, 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое) | 150 | 8,37 | 8,32 | 20,51 | 194,15 | 0,52 |
| 2024 | TK № 30 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок) | 150 | 3,35 | 0,38 | 25,57 | 118,96 | 0,00 |
| 2024 | TK № 31 | ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок) | 180 | 0,14 | 0,00 | 6,09 | 24,86 | 0,03 |
| 2024 | TK № 32 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки) | 97 | 0,39 | 0,39 | 9,51 | 45,59 | 3,88 |
| Итого | | | 452 | 10,05 | 11,27 | 50,37 | 348,25 | 6,00 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2024 | TK № 33 | КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ (кефир 2,5 % жирности) | 226 | 3,31 | 5,65 | 15,24 | 102,71 | 1,58 |
| 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 | | | 226 | 3,31 | 5,65 | 15,24 | 102,71 | 1,58 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2024 | TK № 34 | ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО) (перец красный сладкий) | 51 | 0,65 | 0,05 | 2,45 | 12,99 | 41,20 |
| 2012 | 73 | РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (соль йодированная, картофель, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, говядина б/к, сметана 15% жирности, вода питьевая, петрушка (зелень)) | 180/10/10 | 2,11 | 3,04 | 4,95 | 97,95 | 4,77 |
| 2012 | 73 | РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики) (соль йодированная, картофель, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, говядина б/к, вода питьевая, петрушка (зелень)) | 180/10/10 | 3,81 | 4,39 | 6,39 | 80,58 | 4,04 |
| 2024 | TK № 35 | КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, соль йодированная, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое) | 70 | 8,33 | 6,58 | 18,63 | 118,34 | 0,00 |
| 2008 | 252 | МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (говядина б/к, лук репчатый) | 50 | 14,65 | 12,57 | 0,16 | 172,08 | 0,08 |
| 2011 | 142 | КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (картофель, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная, лавровый лист) | 150 | 3,28 | 9,98 | 23,12 | 196,22 | 10,69 |
| 2011 | 142 | КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ (аллергики) (картофель, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, лавровый лист, соль йодированная) | 150 | 2,50 | 8,22 | 19,78 | 163,28 | 10,00 |
| 2024 | TK № 36 | НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ (криопорошок клюквы, вода питьевая, сахар песок) | 180 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 0,00 |
| 2024 | TK № 37 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами) | 32 | 2,11 | 0,28 | 13,48 | 64,86 | 0,00 |
| 2024 | TK № 21 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами) | 30 | 2,27 | 0,88 | 15,57 | 79,39 | 0,00 |
| Итого | | | 713 | 18,75 | 20,81 | 84,98 | 596,84 | 56,66 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 309 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (филе грудки цыпленка, масло подсолнечное рафинированное, картофель, морковь, репа, томатная паста, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная) | 205 | 10,79 | 13,29 | 15,75 | 288,40 | 11,43 |
| 2008 | 333 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) (картофель) | 150 | 2,91 | 0,58 | 23,72 | 112,04 | 12,00 |
| 2008 | 252 | МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (говядина б/к, лук репчатый) | 50 | 14,65 | 12,57 | 0,16 | 172,08 | 0,08 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая) | 193/7 | 0,20 | 0,01 | 8,22 | 34,91 | 1,15 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая) | 180 | 0,14 | 0,00 | 6,09 | 24,86 | 0,03 |
| 2024 | TK № 28 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами) | 27 | 1,78 | 0,24 | 11,34 | 54,56 | 0,00 |
| 2008 | 464 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая) | 60 | 5,17 | 4,19 | 45,06 | 182,59 | 0,00 |
| Итого | | | 492 | 17,94 | 17,73 | 80,37 | 560,46 | 12,58 |
| Всего | | | | 50,05 | 55,46 | 230,96 | 1 608,25 | 76,82 |