

Утверждаю

ГБДОУ №35  
/Родионова Н.В./



# МЕНЮ

16 апреля 2026 г.  
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микроэлементами)	20	1,95	1,98	7,93	45,37	0,04
2024	24	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	130	2,40	6,18	22,92	141,63	0,33
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	1,99	2,61	11,52	72,00	0,49
2012	368	ЯБЛОКО (яблоки)	96	0,38	0,38	9,40	40,05	9,60
<b>Итого</b>			<b>396</b>	<b>6,72</b>	<b>11,15</b>	<b>51,77</b>	<b>299,05</b>	<b>10,46</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ (кефир 2,5 % жирности)	150	3,20	3,75	5,80	67,00	1,05
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>3,20</b>	<b>3,75</b>	<b>5,80</b>	<b>67,00</b>	<b>1,05</b>
<b>Обед</b>								
2024	43	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	52	0,57	0,10	1,98	12,48	13,00
2024	44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, петрушка (зелень))	150/20/5	4,50	6,05	15,99	110,10	6,27
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (рыба треска филе, морковь, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микроэлементами, лук репчатый, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	50	2,43	3,38	4,07	58,54	0,46
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,52	3,97	20,43	117,80	10,32
2024	3	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ (варенье, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,09	0,06	25,67	100,96	0,24
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микроэлементами)	21	1,45	0,63	10,87	55,41	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	19	1,09	0,17	8,23	39,57	0,00
<b>Итого</b>			<b>597</b>	<b>12,65</b>	<b>14,36</b>	<b>87,24</b>	<b>494,86</b>	<b>30,29</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)	160	9,57	9,19	12,01	200,62	16,00
2024	57	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ (апельсин, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,18	0,04	10,40	43,80	5,16
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	45	1,89	0,82	13,08	114,13	0,09
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	19	1,09	0,17	8,23	39,57	0,00
<b>Итого</b>			<b>394</b>	<b>15,19</b>	<b>12,45</b>	<b>43,86</b>	<b>428,58</b>	<b>21,25</b>
<b>Всего</b>				<b>37,76</b>	<b>41,71</b>	<b>188,67</b>	<b>1 289,49</b>	<b>63,05</b>

**МЕНЮ**  
16 апреля 2026 г.  
Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, Mg
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микроэлементами, сыр российский)	30	3,86	3,57	10,38	89,69	0,07
2024	TK № 54	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ (пшено, тыква, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	2,89	5,08	20,80	139,43	2,00
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная)	150	8,43	2,21	38,22	206,14	0,00
2024	TK № 23	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	185	3,77	3,11	11,33	86,27	0,59
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 № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	101	0,40	0,40	9,90	47,47	4,04
<b>Итого</b>			<b>466</b>	<b>10,92</b>	<b>12,16</b>	<b>52,41</b>	<b>362,86</b>	<b>6,70</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	TK № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ (кефир 2,5 % жирности)	200	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (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>2,93</b>	<b>5,00</b>	<b>13,49</b>	<b>90,89</b>	<b>1,40</b>
<b>Обед</b>								
2024	TK № 25	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	56	0,45	0,06	0,96	7,35	2,83
2024	TK № 56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, говядина б/к, соль йодированная, укроп)	180/10/10	2,43	5,22	1,92	110,67	6,10
2024	TK № 56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (аллергики) (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, говядина б/к, соль йодированная, укроп)	180/10/10	4,14	5,27	7,07	92,49	6,18
2024	TK № 57	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ (рыба треска филе, морковь, лук репчатый, батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микроэлементами, яйцо куриное (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	6,19	4,96	10,02	77,32	0,71
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (говядина б/к, лук репчатый)	50	14,65	12,57	0,16	172,08	0,08
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,75	2,55	17,17	102,83	9,10
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики) (картофель, соль йодированная)	130	2,15	0,43	17,58	83,05	8,90
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ (варенье, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	200	0,09	0,06	30,97	122,13	0,18
2024	TK № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	29	1,95	0,25	12,47	59,97	0,00
2024	TK № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микроэлементами)	32	2,39	0,92	16,35	83,32	0,00
<b>Итого</b>			<b>717</b>	<b>16,25</b>	<b>14,02</b>	<b>89,86</b>	<b>563,59</b>	<b>18,92</b>
<b>Полдник</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,00
2024	TK № 58	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	200	6,30	9,19	20,45	200,09	19,79
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (аллергики) (крупа рисовая, соль йодированная)	155	3,85	0,55	40,67	183,04	0,00
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (говядина б/к, лук репчатый)	50	14,65	12,57	0,16	172,08	0,08
	TK № 45	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,40	0,00	7,00	102,00	0,00
2024	TK № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	19	1,28	0,17	8,23	39,57	0,00
2008	451	ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ (мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), яблоки, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	60	3,73	3,56	30,15	165,82	2,20
<b>Итого</b>			<b>499</b>	<b>16,64</b>	<b>17,38</b>	<b>66,10</b>	<b>568,40</b>	<b>21,99</b>
<b>Всего</b>				<b>46,74</b>	<b>48,56</b>	<b>221,86</b>	<b>1 585,74</b>	<b>49,01</b>