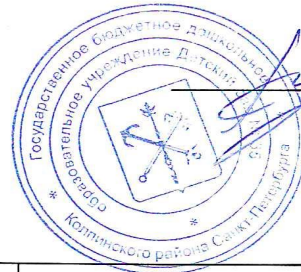


Утверждаю

ГБДОУ №35  
/Родионова Н.В./

**МЕНЮ**  
20 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<br>(сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)  | 20         | 1,80              | 1,83         | 7,33          | 41,94                         | 0,04          |
| 2024              | 50            | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ<br>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)  | 130        | 2,80              | 5,70         | 19,79         | 134,90                        | 0,44          |
| 2024              | 19            | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)  | 150        | 1,91              | 2,51         | 11,06         | 69,18                         | 0,47          |
| 2024              | 49            | МАНДАРИН<br>(мандарин)  | 123        | 0,98              | 0,25         | 9,20          | 46,57                         | 46,57         |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>423</b> | <b>7,49</b>       | <b>10,29</b> | <b>47,38</b>  | <b>292,59</b>                 | <b>47,52</b>  |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2024              | 20            | ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ<br>(биоюгurt 2,5 - 3,2% жирности)  | 181        | 5,78              | 4,88         | 10,48         | 108,37                        | 1,26          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>181</b> | <b>5,78</b>       | <b>4,88</b>  | <b>10,48</b>  | <b>108,37</b>                 | <b>1,26</b>   |
| <b>Обед</b>       |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008              | 40            | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ<br>(капуста квашеная, лук зеленый, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое)   | 30         | 0,51              | 1,61         | 3,26          | 30,38                         | 8,68          |
| 2024              | 53            | БУЛЬОН С ЯЙЦОМ ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ<br>(филе грудки цыпленка, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, петрушка (зелень), яйца куриные (шт.)) | 150/20/10  | 4,50              | 2,91         | 14,00         | 132,00                        | 0,89          |
| 2024              | 63            | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ<br>(рыба треска филе, сухари панировочные, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)  | 50         | 3,90              | 4,80         | 7,00          | 132,00                        | 0,16          |
| 2012              | 322           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ<br>(картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)   | 110        | 2,17              | 3,72         | 14,34         | 100,14                        | 6,69          |
| 2024              | 18            | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ<br>(сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)  | 150        | 0,85              | 0,05         | 6,78          | 27,09                         | 0,27          |
| 2024              | 41            | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)   | 23         | 1,15              | 0,20         | 9,65          | 46,40                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>543</b> | <b>13,08</b>      | <b>13,29</b> | <b>55,03</b>  | <b>468,01</b>                 | <b>16,69</b>  |
| <b>Полдник</b>    |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2024              | 6             | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА<br>(творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, сухари панировочные, сметана 15% жирности)   | 135        | 13,71             | 14,11        | 22,71         | 289,80                        | 0,26          |
| 2008              | 387           | СОУС ЯБЛОЧНЫЙ<br>(яблоки, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)   | 30         | 0,03              | 0,03         | 5,04          | 20,71                         | 0,28          |
| 2008              | 442           | СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ<br>(сок абрикосовый 0,2)   | 156        | 0,00              | 0,00         | 0,00          | 0,00                          | 0,00          |
| 2024              | 17            | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)  | 20         | 1,31              | 0,59         | 10,39         | 52,92                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>341</b> | <b>15,05</b>      | <b>14,73</b> | <b>38,14</b>  | <b>363,43</b>                 | <b>0,54</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |   |            | <b>41,40</b>      | <b>43,19</b> | <b>151,03</b> | <b>1 232,40</b>               | <b>66,01</b>  |

**МЕНЮ**  
20 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  |                               |                |
| <b>Завтрак</b>    |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2012              | 3             | БУТЕРБРОД С СЫРОМ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр российский)   | 30         | 3,74              | 3,46         | 10,07         | 87,02                         | 0,07           |
| 2011              | 183           | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ<br>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)                                       | 150        | 5,34              | 7,97         | 14,83         | 150,34                        | 0,39           |
| 2008              | 323           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)<br>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная)   | 150        | 8,43              | 2,21         | 38,22         | 206,14                        | 0,00           |
| 2012              | 392           | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)   | 180        | 0,14              | 0,00         | 6,09          | 24,86                         | 0,03           |
| 2024              | ТК № 1        | БАНАН СВЕЖИЙ<br>(банан)  | 105        | 1,58              | 0,53         | 22,05         | 100,80                        | 10,52          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>465</b> | <b>10,80</b>      | <b>11,96</b> | <b>53,04</b>  | <b>363,02</b>                 | <b>11,01</b>   |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2024              | ТК № 2        | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ<br>(биоюгурт 2,5 - 3,2% жирности)   | 201        | 6,42              | 5,42         | 11,64         | 120,41                        | 1,40           |
| 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           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>201</b> | <b>6,42</b>       | <b>5,42</b>  | <b>11,64</b>  | <b>120,41</b>                 | <b>1,40</b>    |
| <b>Обед</b>       |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008              | 40            | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ<br>(капуста квашеная, лук зеленый, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)   | 50         | 0,88              | 3,17         | 4,13          | 49,88                         | 15,13          |
| 2024              | ТК № 3        | БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ<br>(филе грудки цыпленка, морковь, лук репчатый, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, соль йодированная, петрушка (зелень), яйца куриные (шт.)) | 170/10/20  | 5,01              | 0,68         | 9,64          | 127,41                        | 0,80           |
| 2008              | 92            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)<br>(картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, говядина б/к)  | 170        | 3,20              | 1,63         | 13,14         | 80,24                         | 6,55           |
| 2012              | 244           | РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ<br>(вода питьевая, рыба треска филе, морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)   | 70         | 5,85              | 11,38        | 2,60          | 75,73                         | 0,72           |
| 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-сливочное несоленое, соль йодированная)  | 130        | 2,57              | 4,77         | 16,87         | 121,16                        | 7,85           |
| 2008              | 123           | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)<br>(картофель)  | 130        | 2,50              | 0,50         | 20,40         | 96,35                         | 10,32          |
| 2012              | 383           | КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ<br>(варенье, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)   | 200        | 0,09              | 0,06         | 30,97         | 122,13                        | 0,24           |
| 2024              | ТК № 4        | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)  | 32         | 2,13              | 0,29         | 13,65         | 65,68                         | 0,00           |
| 2024              | ТК № 5        | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)   | 25         | 1,90              | 0,74         | 12,98         | 66,16                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>707</b> | <b>18,43</b>      | <b>21,09</b> | <b>90,84</b>  | <b>628,15</b>                 | <b>24,74</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2024              | ТК № 6        | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА<br>(творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности)                           | 190        | 13,01             | 15,76        | 32,99         | 339,79                        | 0,33           |
| 2008              | 323           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)<br>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная)   | 180        | 10,12             | 2,65         | 45,86         | 247,37                        | 0,00           |
| 2012              | 361           | СОУС КЛЮКВЕННЫЙ<br>(клюква, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)  | 30         | 0,38              | 0,01         | 3,69          | 15,16                         | 1,20           |
| 2008              | 442           | СОК АБРИКОСОВЫЙ<br>(сок яблочный)  | 181        | 0,90              | 0,18         | 18,24         | 83,06                         | 3,61           |
| 2024              | ТК № 32       | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)<br>(яблоки)  | 100        | 0,40              | 0,40         | 9,80          | 47,00                         | 4,00           |
| 2024              | ТК № 7        | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)   | 41         | 3,03              | 1,17         | 20,77         | 105,85                        | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>442</b> | <b>17,32</b>      | <b>17,12</b> | <b>75,69</b>  | <b>543,86</b>                 | <b>5,14</b>    |
| <b>Всего</b>      |               |  |            | <b>52,97</b>      | <b>55,59</b> | <b>231,21</b> | <b>1 655,44</b>               | <b>42,29</b>   |