

Утверждаю

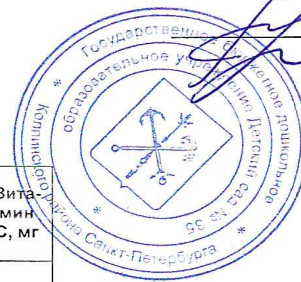
ГБДОУ №35  
/Родионова Н.В./

# МЕНЮ

22 апреля 2026 г.  
Ясли 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2024	42	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	6,49	10,21	13,21	185,92	1,21
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,16
2024	48	АПЕЛЬСИН (апельсин)	109	0,99	0,22	8,86	46,98	65,55
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	16	0,72	0,14	6,68	32,12	0,00
<b>Итого</b>			<b>417</b>	<b>8,36</b>	<b>10,61</b>	<b>39,61</b>	<b>292,89</b>	<b>66,92</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ (биоюгурт 2,5 - 3,2% жирности)	182	5,82	4,91	10,54	109,04	1,27
<b>Итого</b>			<b>182</b>	<b>5,82</b>	<b>4,91</b>	<b>10,54</b>	<b>109,04</b>	<b>1,27</b>
<b>Обед</b>								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,31	2,49	0,97	27,44	3,88
2024	26	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности, петрушка (зелень))	150/10/5	2,90	3,57	9,00	90,73	7,37
2012	288/356	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, томатная паста)	50/20	6,75	6,24	7,45	109,00	0,42
2024	47	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	3,44	4,04	20,97	122,74	0,00
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	16	0,72	0,14	6,68	32,12	0,00
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	26	1,82	0,77	13,52	68,91	0,00
<b>Итого</b>			<b>577</b>	<b>16,32</b>	<b>17,34</b>	<b>71,77</b>	<b>502,50</b>	<b>11,67</b>
<b>Полдник</b>								
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, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	65	6,05	2,92	24,84	128,52	0,29
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,42	3,70	16,46	109,04	8,01
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок абрикосовый 0,2)	147	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), петрушка (зелень))	40	1,29	2,40	19,00	97,36	4,01
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	16	0,72	0,14	6,68	32,12	0,00
<b>Итого</b>			<b>378</b>	<b>10,48</b>	<b>9,16</b>	<b>66,98</b>	<b>367,04</b>	<b>12,31</b>
<b>Всего</b>				<b>40,98</b>	<b>42,02</b>	<b>188,90</b>	<b>1 271,47</b>	<b>92,17</b>



## МЕНЮ

22 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеница высшего сорта обог. микроэлементами)	30	1,54	8,18	10,28	120,95	0,00
2024	TK № 17	ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, перец красный сладкий, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	9,31	3,47	32,81	195,92	49,81
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная)	150	8,43	2,21	38,22	206,14	0,00
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 (аллергии) (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>11,05</b>	<b>11,66</b>	<b>51,31</b>	<b>351,78</b>	<b>50,96</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	TK № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ (биоюгurt 2,5 - 3,2% жирности)	202	6,46	5,45	11,71	121,15	1,41
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
<b>Итого</b>			<b>202</b>	<b>6,46</b>	<b>5,45</b>	<b>11,71</b>	<b>121,15</b>	<b>1,41</b>
<b>Обед</b>								
2024	TK № 18	САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА) (огурцы грунтовые, перец красный сладкий, томаты грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, лук зеленый, петрушка (зелень), укроп, соль йодированная)	50	0,50	2,45	1,72	31,39	20,14
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, петрушка (зелень), говядина б/к)	180/15/5	1,97	3,96	19,65	98,02	7,22
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии) (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), говядина б/к)	180/15/5	5,52	9,38	5,72	129,94	7,67
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ (говядина б/к, батон нарезной пшеница высшего сорта обог. микроэлементами, вода питьевая, лук репчатый, сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста)	70/25	5,09	8,68	6,01	145,80	0,46
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии) (говядина б/к, лук репчатый)	50	14,65	12,57	0,16	172,08	0,08
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	7,35	4,98	33,26	206,99	0,00
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная)	150	8,43	2,21	38,22	206,14	0,00
2024	TK № 19	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,41	0,07	6,78	27,09	0,09
2024	TK № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	21	1,36	0,19	8,73	42,01	0,00
2024	TK № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеница высшего сорта обог. микроэлементами)	31	2,32	0,90	15,88	80,96	0,00
<b>Итого</b>			<b>707</b>	<b>19,00</b>	<b>21,23</b>	<b>92,03</b>	<b>632,26</b>	<b>27,91</b>
<b>Полдник</b>								
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная, лавровый лист)	70	8,01	11,50	8,52	195,15	0,46
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии) (говядина б/к, лук репчатый)	50	14,65	12,57	0,16	172,08	0,08
2008	337	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (кабачки, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	140	0,98	2,53	7,49	57,46	10,65
2008	337	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) (аллергии) (кабачки, соль йодированная)	140	1,04	0,51	7,94	41,45	10,68
	TK № 48	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,12	0,12	21,72	88,20	1,40
2024	TK № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	21	1,36	0,19	8,73	42,01	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высшего сорта, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	60	5,91	2,17	33,29	174,00	0,12
<b>Итого</b>			<b>471</b>	<b>16,38</b>	<b>16,51</b>	<b>79,75</b>	<b>556,82</b>	<b>12,63</b>
<b>Всего</b>				<b>52,89</b>	<b>54,85</b>	<b>234,80</b>	<b>1 662,01</b>	<b>92,91</b>