



Утверждаю

ГБДОУ №35  
/Родионова Н.В./

# МЕНЮ

24 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	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,36	0,58	14,46	55,35	2,57
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	1,70	0,57	18,98	95,44	11,31
<b>Итого</b>			<b>429</b>	<b>6,72</b>	<b>7,03</b>	<b>66,60</b>	<b>321,70</b>	<b>14,37</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ (кефир 2,5% жирности)	205	4,45	5,11	7,93	88,34	1,43
<b>Итого</b>			<b>205</b>	<b>4,45</b>	<b>5,11</b>	<b>7,93</b>	<b>88,34</b>	<b>1,43</b>
<b>Обед</b>								
2024	29	СЕЛЬДЬ, САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (рыба сельдь атлантическая среднесоленая неразделанная, свекла, масло подсолнечное рафинированное)	25/20	2,48	4,08	1,91	60,64	0,89
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ЗЕЛЕНЬЮ (морковь, масло подсолнечное рафинированное, 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)	60	6,58	10,79	10,83	134,52	0,07
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)	130	1,42	2,50	7,92	60,44	7,16
2024	22	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	155	0,09	0,08	13,53	55,72	0,86
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	23	1,50	0,67	11,88	60,49	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	18	0,80	0,15	7,42	35,67	0,00
<b>Итого</b>			<b>601</b>	<b>17,39</b>	<b>24,68</b>	<b>67,22</b>	<b>527,38</b>	<b>14,18</b>
<b>Полдник</b>								
2024	58	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (перец красный сладкий)	55	0,68	0,00	2,60	13,81	54,75
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 рафинированное)	65	6,25	6,76	14,79	146,86	0,41
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	120	2,30	4,04	11,98	113,39	7,26
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ (сок абрикосовый 0,2)	175	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 рафинированное)	55	2,25	0,97	15,56	135,81	0,11
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	18	0,80	0,15	7,42	35,67	0,00
<b>Итого</b>			<b>488</b>	<b>12,28</b>	<b>11,92</b>	<b>52,35</b>	<b>445,54</b>	<b>62,53</b>
<b>Всего</b>				<b>40,84</b>	<b>48,74</b>	<b>194,10</b>	<b>1 382,96</b>	<b>92,51</b>

Утверждаю

ГБДОУ №35

Родионова Н.В./

**МЕНЮ**  
24 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	2	<b>БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ</b> (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	35	1,41	3,14	17,46	102,45	1,92
2024	TK № 30	<b>КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ</b> (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 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	<b>КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)</b> (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)	150	3,35	0,38	25,57	118,96	0,00
2024	TK № 31	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>9,92</b>	<b>11,46</b>	<b>44,06</b>	<b>321,46</b>	<b>2,47</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	TK № 33	<b>КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ</b> (кефир 2,5 % жирности)	203	2,99	5,10	13,76	92,71	1,43
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>203</b>	<b>2,99</b>	<b>5,10</b>	<b>13,76</b>	<b>92,71</b>	<b>1,43</b>
<b>Обед</b>								
2024	TK № 34	<b>ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)</b> (перец красный сладкий)	58	0,73	0,06	2,76	14,63	46,40
2012	73	<b>РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ</b> (соль йодированная, картофель, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, 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	<b>РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)</b> (соль йодированная, картофель, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, говядина б/к, вода питьевая, петрушка (зелень))	180/10/10	3,80	4,39	6,37	80,46	4,03
2024	TK № 35	<b>КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ</b> (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, соль йодированная, сахар панировочные, масло сладко-сливочное несоленое)	70	8,33	6,58	18,63	118,34	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
2011	142	<b>КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ</b> (картофель, масло подсолнечное рафинированое, 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	<b>КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (аллергики)</b> (картофель, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, лавровый лист, соль йодированная)	150	2,50	8,22	19,78	163,28	10,00
2024	TK № 36	<b>НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ</b> (варенье, вода питьевая, сахар песок)	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00
2024	TK № 37	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	29	1,91	0,25	12,21	58,74	0,00
2024	TK № 21	<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	29	2,18	0,84	14,96	76,24	0,00
<b>Итого</b>			<b>716</b>	<b>18,59</b>	<b>20,75</b>	<b>91,17</b>	<b>620,06</b>	<b>61,86</b>
<b>Полдник</b>								
2008	309	<b>РАГУ ИЗ ПТИЦЫ</b> (филе грудки цыпленка, масло подсолнечное рафинированое, картофель, морковь, репа, томатная паста, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная)	205	10,69	13,16	15,60	285,60	11,32
2008	333	<b>КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)</b> (картофель)	150	2,91	0,58	23,72	112,04	12,00
2008	252	<b>МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)</b> (говядина б/к, лук репчатый)	50	14,65	12,57	0,16	172,08	0,08
2012	393	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b> (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	1,15
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 № 28	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	24	1,59	0,21	10,18	48,95	0,00
2008	464	<b>СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ</b> (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	60	5,17	4,19	45,06	182,59	0,00
<b>Итого</b>			<b>489</b>	<b>17,65</b>	<b>17,57</b>	<b>79,06</b>	<b>552,05</b>	<b>12,47</b>
<b>Всего</b>				<b>49,15</b>	<b>54,88</b>	<b>228,05</b>	<b>1 586,28</b>	<b>78,23</b>