

Утверждаю

ГБДОУ №35

/И.о. заведующего Федорова Т.А./

**МЕНЮ**  
29 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)	20	1,14	0,49	12,15	46,52	2,16
2024	1	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	130	2,07	5,72	20,29	146,02	0,40
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,39
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ (йогурт 2,5% жирности)	115	3,22	2,88	5,19	51,20	0,81
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>7,83</b>	<b>10,91</b>	<b>49,46</b>	<b>304,13</b>	<b>3,76</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ (сок абрикосовый 0,2)	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	46	0,37	0,05	1,15	6,43	4,59
2024	54	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, петрушка (зелень), соль йодированная, рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)	150/30	3,10	2,70	9,80	99,00	7,42
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, филе грудки цыпленка, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)	50	5,80	6,30	22,42	140,29	0,43
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (тыква, картофель, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	155	1,79	4,51	16,96	133,08	11,55
2024	15	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,09	0,09	9,79	40,77	0,86
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	24	1,21	0,21	10,18	48,95	0,00
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	16	1,06	0,45	7,94	40,48	0,00
<b>Итого</b>			<b>621</b>	<b>13,42</b>	<b>14,31</b>	<b>78,24</b>	<b>509,00</b>	<b>24,85</b>
<b>Полдник</b>								
2024	35	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	30	0,37	0,03	3,41	15,69	0,58
2024	6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	130	13,19	13,57	21,85	278,76	0,25
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	2,58	4,59	8,80	99,00	0,98
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	16	1,06	0,45	7,94	40,48	0,00
<b>Итого</b>			<b>356</b>	<b>17,20</b>	<b>18,64</b>	<b>42,00</b>	<b>433,93</b>	<b>1,81</b>
<b>Всего</b>				<b>38,45</b>	<b>43,86</b>	<b>169,70</b>	<b>1 247,06</b>	<b>30,42</b>

**МЕНЮ**  
29 апреля 2026 г.  
Сад 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>								
2012	2	<b>БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ</b> (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высшего сорта обог. микроэлементами)	35	1,42	3,17	17,62	103,39	1,94
2024	TK № 48	<b>КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ</b> (сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная)	150	5,11	6,30	14,76	164,81	0,57
2024	TK № 48	<b>КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)</b> (сахар песок, крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная)	150	1,51	0,21	20,88	91,55	0,00
2024	TK № 9	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b> (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52
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 № 24	<b>МАНДАРИН СВЕЖИЙ</b> (мандарин)	100	0,96	0,24	9,00	45,60	38,00
2024	TK № 32	<b>ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)</b> (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
<b>Итого</b>			<b>485</b>	<b>10,66</b>	<b>12,19</b>	<b>54,40</b>	<b>369,05</b>	<b>41,03</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	TK № 49	<b>РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ</b> (ряженка 2,5% жирности)	198	2,77	4,95	13,01	89,17	0,59
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>198</b>	<b>2,77</b>	<b>4,95</b>	<b>13,01</b>	<b>89,17</b>	<b>0,59</b>
<b>Обед</b>								
2011	77	<b>СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ</b> (картофель, масло подсолнечное рафинированное, рыба сельдь атлантическая среднесоленая неразделанная)	50	3,23	3,42	5,54	65,87	2,80
2024	TK № 50	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ</b> (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, рыба треска филе, яйца куриные (шт.), соль йодированная, петрушка (зелень))	170/30/1	2,06	4,18	21,00	141,30	4,27
2008	92	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)</b> (картофель, лук репчатый, вода питьевая, говядина б/к)	170	2,62	1,19	12,68	72,14	6,41
2024	TK № 51	<b>СУФЛЕ КУРИНОЕ</b> (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная, филе грудки цыпленка, яйца куриные (шт.))	70	7,11	9,25	18,22	179,00	0,52
2008	252	<b>МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)</b> (говядина б/к, лук репчатый)	50	14,65	12,57	0,16	172,08	0,08
2011	317	<b>ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ</b> (морковь, картофель, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	140	2,78	2,12	11,38	76,73	9,90
2011	317	<b>ОВОЩИ В СОУСЕ (аллергики)</b> (морковь, картофель, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, соль йодированная)	140	1,97	0,22	9,08	46,77	9,78
2024	TK № 52	<b>КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА</b> (слива сушеная (чернослив), вода питьевая, лимонная кислота, сахар песок)	180	0,29	0,09	14,04	59,37	0,16
2024	TK № 20	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	19	1,25	0,17	8,06	38,75	0,00
2024	TK № 5	<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (батон нарезной пшеничной муки высшего сорта обог. микроэлементами)	26	1,92	0,74	13,11	66,81	0,00
<b>Итого</b>			<b>686</b>	<b>18,64</b>	<b>19,97</b>	<b>91,35</b>	<b>627,83</b>	<b>17,65</b>
<b>Полдник</b>								
2012	41	<b>САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ</b> (морковь, сахар песок)	50	1,89	2,00	8,50	59,56	0,97
2024	TK № 66	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА</b> (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	200	12,29	14,87	29,71	310,56	0,39
2008	323	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)</b> (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная)	150	8,43	2,21	38,22	206,14	0,00
2008	442	<b>СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ</b> (сок яблочный)	181	0,90	0,18	18,25	83,13	3,61
2024	TK № 32	<b>ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)</b> (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
2024	TK № 53	<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (батон нарезной пшеничной муки высшего сорта обог. микроэлементами)	20	1,53	0,59	10,49	53,45	0,00
<b>Итого</b>			<b>451</b>	<b>16,61</b>	<b>17,64</b>	<b>66,95</b>	<b>506,70</b>	<b>4,97</b>
<b>Всего</b>				<b>48,68</b>	<b>54,75</b>	<b>225,71</b>	<b>1 592,75</b>	<b>64,24</b>