

Утверждаю

ГБДОУ №35

/И.о. заведующего Федорова Т.А./

МЕНЮ

30 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		
Завтрак								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,49	1,51	6,06	34,67	0,03
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	1,93	2,53	11,18	69,88	0,48
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ (сок абрикосовый 0,2)	178	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			473	5,82	10,22	40,16	246,18	0,84
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ (кефир 2,5 % жирности)	161	3,42	4,01	6,21	71,69	1,12
Итого			161	3,42	4,01	6,21	71,69	1,12
Обед								
2024	21	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ (огурцы соленые)	44	0,36	0,04	0,75	5,77	2,22
2024	44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности)	150/20/5	7,12	7,51	7,71	129,18	5,66
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (рыба треска филе, морковь, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, лук репчатый, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	50	2,34	3,25	3,91	56,22	0,45
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	140	3,72	3,16	18,04	113,27	0,00
	ТК№0 33	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,00	0,43	7,48	38,16	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	17	0,97	0,16	7,38	35,49	0,00
Итого			591	15,81	14,55	51,07	463,09	8,33
Полдник								
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)	35	1,46	0,63	10,10	88,14	0,07
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	17	0,97	0,16	7,38	35,49	0,00
Итого			382	14,64	12,25	40,03	398,51	21,23
Всего				39,69	41,03	137,47	1 179,47	31,52



ГБДОУ №35
И.о. заведующего Федорова Т.А./

МЕНЮ
30 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		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микроэлементами, сыр российский)	25	3,17	2,93	8,53	73,70	0,06
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)	180	3,69	3,05	11,11	84,57	0,57
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2008	442	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	183	0,91	0,18	18,48	84,15	3,66
Итого			538	10,66	11,24	58,92	381,85	6,29
II Завтрак								
2024	TK № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ (йогурт 2,5% жирности)	100	2,80	2,50	4,51	49,52	0,70
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
Итого			100	2,80	2,50	4,51	49,52	0,70
Обед								
2024	TK № 55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (свекла, сыр российский, масло подсолнечное рафинированное)	50	3,05	6,10	3,41	81,30	1,70
2024	TK № 56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, говядина б/к, соль йодированная)	180/10/10	4,33	6,13	7,29	106,27	5,73
2024	TK № 56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики) (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, говядина б/к, соль йодированная)	180/10/10	4,09	4,73	6,96	87,04	5,72
2024	TK № 57	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ (рыба треска филе, морковь, лук репчатый, батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микроэлементами, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	6,01	4,81	9,72	75,02	0,69
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (говядина б/к, лук репчатый)	50	14,65	12,57	0,16	172,08	0,08
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	140	3,72	3,16	18,04	113,27	0,00
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики) (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная)	140	4,97	0,59	31,85	152,73	0,00
	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 № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	26	1,73	0,23	11,07	53,24	0,00
2024	TK № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микроэлементами)	22	1,64	0,64	11,26	57,38	0,00
Итого			688	20,88	21,07	67,79	588,48	8,12
Полдник								
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)	150	3,67	0,52	38,76	174,43	0,00
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (говядина б/к, лук репчатый)	50	14,65	12,57	0,16	172,08	0,08
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)	17	1,15	0,16	7,38	35,49	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	50	4,19	3,39	36,50	147,90	0,00
Итого			487	16,98	17,27	71,38	471,49	19,88
Всего				51,32	52,08	202,60	1 491,34	34,99