Утверждаю

ГБДОУ №35

_____ /И.о.заведующего Федорова Т.А./

МЕНЮ

9 октября 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	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	0,98	0,41	10,35	39,62	1,84
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)	116	1,76	0,59	19,62	98,65	11,69
Итого			428	6,40	6,83	63,13	309,18	14,02
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ (кефир 2,5 % жирности)	175	3,81	4,38	6,80	75,71	1,23
Итого			175	3,81	4,38	6,80	75,71	1,23
Обед								
2024	29	СЕЛЬДЬ, САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (рыба сельдь атлантическая среднесоленая неразделанная, свекла, масло подсолнечное рафинированое)	25/20	2,50	4,12	1,93	61,15	0,90
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ЗЕЛЕНЬЮ (морковь, масло подсолнечное рафинированое, 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)	50	5,64	9,23	9,27	115,14	0,06
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)	110	1,21	2,14	6,77	51,66	6,12
2024	22	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	155	0,09	0,08	13,27	54,65	0,85
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	19	1,26	0,56	9,98	50,83	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	16	0,74	0,14	6,81	32,73	0,00
Итого			565	15,96	22,68	61,76	486,06	13,13
Полдник								
2024	58	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (перец красный сладкий)	43	0,54	0,00	2,05	10,90	43,20
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 рафинированое)	50	4,69	5,07	11,10	110,19	0,31
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	110	2,05	3,60	10,69	101,14	6,48
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ (сок абрикосовый 0,2)	156	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 рафинированое)	45	1,87	0,81	12,95	113,00	0,09
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	16	0,74	0,14	6,81	32,73	0,00
Итого			420	9,89	9,62	43,60	367,96	50,08
Всего				36,06	43,56	175,29	1 238,91	78,46

Утверждаю

ГБДОУ №35

/И.о.заведующего Федорова Т.А./

МЕНЮ

9 октября 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	1,19	2,65	14,74	86,47	1,62
2024	ТК № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (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	ТК № 31	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	114	0,46	0,46	11,17	53,58	4,56
Итого			**474**	**10,16**	**11,43**	**52,51**	**359,06**	**6,73**
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ (кефир 2,5 % жирности)	206	3,02	5,15	13,89	93,62	1,44
Итого			206	3,02	5,15	13,89	93,62	1,44
Обед								
2024	ТК № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО) (перец красный свежий)	54	0,63	0,05	2,57	13,62	43,20
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (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	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И (аллергики) (соль йодированная, картофель, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, говядина б/к, вода питьевая, петрушка (зелень))	180/10/10	3,83	4,39	6,43	80,86	4,04
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, соль йодированная, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое)	70	8,33	6,58	18,63	118,34	0,00
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (говядина б/к, лук репчатый)	50	14,65	12,57	0,16	172,08	0,08
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (картофель, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная, лавровый лист)	150	3,25	9,88	22,89	194,26	10,58
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (аллергики) (картофель, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, лавровый лист, соль йодированная)	150	2,50	8,22	19,78	163,28	10,00
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ (криопорошок клюква, вода питьевая, сахар песок)	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	32	2,11	0,28	13,48	64,86	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	29	2,18	0,84	14,96	76,24	0,00
Итого			**715**	**18,66**	**20,67**	**84,26**	**592,36**	**58,55**
Полдник								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (филе грудки цыпленка, масло подсолнечное рафинированое, картофель, морковь, репа, томатная паста, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная)	210	10,90	13,42	15,90	291,20	11,54
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (аллергики) (картофель, морковь, лук репчатый, репа, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, лавровый лист)	120	1,30	5,07	9,25	88,22	4,40
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (говядина б/к, лук репчатый)	50	14,65	12,57	0,16	172,08	0,08
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 (аллергики) (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	27	1,76	0,23	11,24	54,05	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	60	5,22	4,23	45,51	184,42	0,00
Итого			**497**	**18,08**	**17,89**	**80,87**	**564,58**	**12,69**
Всего				49,92	55,14	231,53	1 609,62	79,41