Утверждаю

ГБДОУ №35

/И.о.заведующего Федорова Т.А./

МЕНЮ

12 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	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,88	1,91	7,63	43,66	0,04
2024	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	130	2,07	5,71	17,58	145,89	0,84
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	48	АПЕЛЬСИН (апельсин)	97	0,88	0,19	7,85	41,67	58,14
Итого			**397**	**6,23**	**9,63**	**44,89**	**291,61**	59,41
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ (биойогурт 2,5 - 3,2% жирности)	211	6,74	5,68	12,21	126,32	1,47
Итого			**211**	**6,74**	**5,68**	**12,21**	**126,32**	**1,47**
Обед								
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ (огурцы соленые, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированое)	50	0,43	2,57	0,93	29,47	4,31
2024	36	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, соль йодированная, петрушка (зелень))	150/25/1	4,10	3,00	29,00	141,00	3,55
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (говяжья печень, лук репчатый, морковь, картофель, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.))	60	8,34	6,74	6,28	135,96	10,72
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (картофель, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, тыква)	120	2,20	6,58	10,25	121,14	6,97
2024	37	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ (груша, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,09	0,07	9,03	30,35	0,45
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	0,70	0,13	6,49	31,20	0,00
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,05	0,45	7,86	40,09	0,00
Итого			**586**	**16,91**	**19,54**	**69,84**	**529,21**	**26,00**
Полдник								
2024	43	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	52	0,57	0,10	1,98	12,48	13,00
2024	33	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (филе грудки цыпленка, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, соль йодированная)	165	7,99	8,36	28,62	220,32	1,62
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	39	ПРЯНИКИ (пряники заварные)	26	1,56	1,24	33,00	94,12	0,00
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (йогурт 2,5% жирности)	100	2,80	2,50	4,51	44,52	0,70
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	0,92	0,17	8,46	40,68	0,00
Итого			**513**	**13,93**	**12,37**	**83,53**	**440,30**	**15,34**
Всего				43,81	47,22	210,47	1 387,44	102,22

Утверждаю

ГБДОУ №35

/И.о.заведующего Федорова Т.А./

МЕНЮ

12 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,82	3,53	10,28	88,79	0,07
2024	ТК № 38	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ (вода питьевая, овсяные хлопья "геркулес", масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная, сушеные абрикосы без косточки (курага))	150	2,95	5,89	21,53	172,75	0,80
2024	ТК № 38	КАША ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ (аллергики) (вода питьевая, овсяные хлопья "геркулес", сахар песок, соль йодированная, сушеные абрикосы без косточки (курага))	150	4,68	2,15	36,01	182,45	0,14
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52
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 № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ (апельсин)	102	0,92	0,20	8,26	43,86	61,20
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики) (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			482	10,86	12,10	53,09	360,65	62,59
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (молоко пастер. 2,5% жирности)	198	2,76	4,95	12,94	89,85	1,09
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			198	2,76	4,95	12,94	89,85	1,09
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	55	0,43	1,14	1,32	17,20	5,40
2024	ТК № 39	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, соль йодированная, петрушка (зелень))	180/20	2,83	6,19	29,65	163,05	2,67
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (говяжья печень, лук репчатый, морковь, картофель, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)	85	9,20	9,88	8,14	193,75	13,79
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (говядина б/к, лук репчатый)	50	14,65	12,57	0,16	172,08	0,08
2012	331	КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ (кабачки, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	130	1,45	2,54	8,14	61,84	7,37
2012	331	КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С СОУСОМ (аллергики) (кабачки, соль йодированная)	135	0,72	0,36	5,52	28,78	7,42
2024	ТК № 40	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	200	0,31	0,07	15,71	65,25	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2,01	0,26	12,85	61,80	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,21	0,85	15,11	77,03	0,00
Итого			730	18,44	20,93	90,92	639,92	29,23
Полдник								
2024	ТК № 41	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	70	8,96	4,10	19,27	120,62	0,18
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (говядина б/к, лук репчатый)	50	14,65	12,57	0,16	172,08	0,08
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	140	2,73	2,14	4,19	118,73	11,20
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) (картофель, соль йодированная)	140	2,72	0,54	22,14	104,57	11,20
2024	ТК № 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	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,86	0,72	12,72	64,85	0,00
2024	ТК № 42	ПРЯНИКИ (пряники заварные)	39	2,30	13,53	15,73	142,74	0,00
Итого			479	17,92	20,78	69,29	525,02	11,47
Всего				49,98	58,76	226,24	1 615,44	104,38