Утверждаю

ГБДОУ №35

_____ /И.о.заведующего Федорова Т.А./

МЕНЮ

14 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	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)	100	2,80	2,50	4,51	44,52	0,70
Итого			400	7,25	10,45	46,98	290,55	3,33
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ (сок абрикосовый 0,2)	147	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			**147**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
Обед								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	31	0,25	0,03	0,78	4,36	3,11
2024	54	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, 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)	120	1,40	3,52	13,25	103,97	9,02
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)	28	1,41	0,25	11,87	57,11	0,00
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,01	0,43	7,56	38,51	0,00
Итого			**574**	**13,06**	**13,32**	**75,47**	**484,01**	**20,84**
Полдник								
2024	35	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое)	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 рафинированое, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	125	12,54	12,90	20,76	264,96	0,24
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (молоко пастер. 2,5% жирности)	179	2,58	4,59	8,80	99,00	0,98
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,01	0,43	7,56	38,51	0,00
Итого			**349**	**16,50**	**17,95**	**40,53**	**418,16**	**1,80**
Всего				36,81	41,72	162,98	1 192,72	25,97

Утверждаю

ГБДОУ №35

_____/И.о.заведующего Федорова Т.А./

МЕНЮ

14 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)	25	1,14	2,53	14,10	82,71	1,55
2024	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (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	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (сахар песок, крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная)	150	1,51	0,21	20,88	91,55	0,00
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№ 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарин)	97	0,93	0,23	8,73	44,23	36,86
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики) (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			472	10,35	11,54	50,61	347,00	39,50
II Завтрак								
2024	ТК № 49	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ (ряженка 2,5% жирности)	209	2,91	5,20	13,67	93,67	0,62
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			209	2,91	5,20	13,67	93,67	0,62
Обед								
2011	77	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ (картофель, масло подсолнечное рафинированое, рыба сельдь атлантическая среднесоленая неразделанная)	50	3,26	3,45	5,60	66,53	2,83
2024	ТК № 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, 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	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики) (картофель, лук репчатый, вода питьевая, говядина б/к)	170	4,34	2,67	12,68	92,20	6,41
2024	ТК № 51	СУФЛЕ КУРИНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, филе грудки цыпленка, яйца куриные (шт.))	70	7,11	9,25	18,22	179,00	0,52
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (говядина б/к, лук репчатый)	50	14,65	12,57	0,16	172,08	0,08
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (морковь, 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)	140	2,81	2,14	11,49	77,50	10,00
2011	317	ОВОЩИ В СОУСЕ (аллергики) (морковь, картофель, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, соль йодированная)	140	2,00	0,22	9,14	47,17	9,82
2024	ТК № 52	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (слива сушеная (чернослив), вода питьевая, лимонная кислота, сахар песок)	180	0,29	0,09	14,04	59,37	0,16
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	22	1,47	0,20	9,41	45,28	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	24	1,82	0,71	12,46	63,54	0,00
Итого			687	18,82	20,02	92,22	632,52	17,78
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ (морковь, сахар песок)	50	1,89	2,00	8,50	59,56	0,97
2024	ТК № 66	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	190	11,80	14,28	28,52	298,14	0,37
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная)	150	8,43	2,21	38,22	206,14	0,00
2008	442	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	174	0,87	0,17	17,57	80,00	3,48
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики) (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
2024	ТК № 53	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	19	1,46	0,56	9,97	50,83	0,00
Итого			433	16,02	17,01	64,56	488,53	4,82
Всего				48,10	53,77	221,06	1 561,72	62,72