Утверждаю

ГБДОУ №35

/И.о.заведующего Федорова Т.А./

МЕНЮ

19 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	1,84	1,87	7,48	42,80	0,04
2024	50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	130	2,80	5,70	19,79	134,90	0,44
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	1,97	2,59	11,40	71,30	0,48
2024	49	МАНДАРИН (мандарин)	99	0,79	0,20	7,42	37,54	37,54
Итого			399	7,40	10,36	46,09	286,54	38,50
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ (биойогурт 2,5 - 3,2% жирности)	180	5,77	4,87	10,45	108,12	1,26
Итого			**180**	**5,77**	**4,87**	**10,45**	**108,12**	**1,26**
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ (капуста квашеная, лук зеленый, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое)	30	0,51	1,63	3,30	30,67	8,76
2024	53	БУЛЬОН С ЯЙЦОМ ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (филе грудки цыпленка, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, петрушка (зелень), яйца куриные (шт.))	150/20/10	4,50	2,91	14,00	132,00	0,89
2024	63	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (рыба треска филе, сухари панировочные, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)	50	3,86	4,75	6,93	130,68	0,16
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,19	3,76	14,48	101,14	6,76
2024	18	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,85	0,05	6,78	27,09	0,27
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	24	1,20	0,21	10,07	48,44	0,00
Итого			**544**	**13,11**	**13,31**	**55,56**	**470,02**	**16,84**
Полдник								
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)	135	13,58	13,98	22,50	287,04	0,26
2008	387	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	30	0,03	0,03	5,04	20,71	0,26
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ (сок абрикосовый 0,2)	154	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	21	1,34	0,60	10,60	53,97	0,00
Итого			**340**	**14,95**	**14,61**	**38,14**	**361,72**	**0,54**
Всего				**41,23**	**43,15**	**150,24**	**1 226,40**	**57,14**

Утверждаю

ГБДОУ №35

/И.о.заведующего Федорова Т.А./

МЕНЮ

19 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 (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр российский)	30	3,86	3,57	10,38	89,69	0,07
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	5,34	7,97	14,83	150,34	0,39
2011	183	КАША ЖИДКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	3,49	0,91	25,80	125,28	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 1	БАНАН СВЕЖИЙ (банан)	105	1,56	0,52	21,84	99,84	10,42
Итого			465	10,90	12,06	53,14	361,73	10,91
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ (йогурт 2,5 - 3,2% жирности)	200	6,41	5,41	11,61	120,14	1,40
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики) (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			200	6,41	5,41	11,61	120,14	1,40
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ (капуста квашеная, лук зеленый, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое)	55	0,91	3,26	4,25	51,32	15,57
2024	ТК № 3	БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (филе грудки цыпленка, морковь, лук репчатый, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, соль йодированная, петрушка (зелень), яйца куриные (шт.))	170/10/20	5,01	0,68	9,64	127,41	0,80
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики) (картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, говядина б/к)	170	3,79	2,10	13,44	88,10	6,70
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ (вода питьевая, рыба треска филе, морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	70	5,85	11,38	2,60	75,73	0,72
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (говядина б/к, лук репчатый)	50	14,65	12,57	0,16	172,08	0,08
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,60	4,82	17,04	122,37	7,93
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) (картофель)	132	2,55	0,51	20,75	98,03	10,50
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ (варенье, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	195	0,09	0,06	30,35	119,71	0,24
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	33	2,18	0,29	13,95	67,11	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	26	1,94	0,75	13,24	67,47	0,00
Итого			709	18,58	21,24	91,07	631,12	25,26
Полдник								
2024	ТК № 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)	185	12,52	15,17	31,74	326,97	0,32
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики) (макаронные изделия высшего сорта)	155	5,61	0,66	35,90	172,13	0,00
2012	381	СОУС КЛЮКВЕННЫЙ (клюква, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	30	0,39	0,01	3,76	15,46	1,22
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ (сок яблочный)	135	0,92	0,18	18,65	84,92	3,69
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики) (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
2024	ТК № 7	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	41	3,09	1,19	21,18	107,94	0,00
Итого			441	16,92	16,55	75,33	535,29	5,23
				52,81	55,26	231,15	1 651,28	42,80