Утверждаю

ГБДОУ №35

/И.о.заведующего Федорова Т.А./

МЕНЮ

20 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	1,09	0,46	11,59	44,36	2,06
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
2012	368	ГРУША (груша)	97	0,39	0,30	9,99	45,54	4,85
Итого			**397**	**4,95**	**8,29**	**50,99**	**296,18**	**8,14**
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ (кефир 2,5 % жирности)	173	3,74	4,29	6,67	74,24	1,20
Итого			**173**	**3,74**	**4,29**	**6,67**	**74,24**	**1,20**
Обед								
2024	11	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ (свекла, сыр российский, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	30	1,54	4,08	2,06	41,82	1,01
2024	25	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, филе грудки цыпленка, петрушка (зелень))	150/10/1	2,40	2,14	44,00	106,00	5,62
2024	12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (говяжья печень, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	155	8,83	6,59	13,94	178,83	15,05
2024	13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,49	0,20	15,74	76,15	60,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	13	0,61	0,12	5,66	27,23	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	19	1,21	0,54	9,57	48,73	0,00
Итого			**528**	**15,08**	**13,67**	**90,97**	**478,76**	**81,68**
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)	165	9,96	9,56	12,49	208,73	15,72
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
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)	18	0,99	0,16	7,46	35,90	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	19	1,21	0,54	9,57	48,73	0,00
Итого			**472**	**17,51**	**14,99**	**41,13**	**396,52**	**16,44**
Всего				**41,28**	**41,24**	**189,76**	**1 245,70**	**107,46**

Утверждаю

ГБДОУ №35

/И.о.заведующего Федорова Т.А./

МЕНЮ

20 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	1,39	3,11	17,30	101,51	1,90
2024	ТК № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, овсяные хлопья "геркулес", сахар песок)	150	2,68	4,07	10,57	119,00	0,50
2024	ТК № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики) (соль йодированная, вода питьевая, овсяные хлопья "геркулес", сахар песок)	150	2,67	1,35	23,08	115,01	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 № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики) (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
2024	ТК № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ (йогурт 2,5% жирности)	100	2,80	2,50	4,51	49,52	0,70
Итого			580	10,94	12,36	53,50	368,28	63,62
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (молоко пастер. 2,5% жирности)	201	2,79	5,00	13,07	90,76	1,10
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			**201**	**2,79**	**5,00**	**13,07**	**90,76**	**1,10**
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты грунтовые, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированое)	50	0,54	3,05	1,72	37,53	13,32
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, филе грудки цыпленка, петрушка (зелень), соль йодированная)	190/10/1	4,52	5,78	13,88	125,92	3,74
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики) (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, говядина б/к, соль йодированная, петрушка (зелень))	200/10/1	4,65	4,11	17,12	124,10	6,69
2024	ТК № 12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (говяжья печень, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	210	10,68	10,43	40,92	290,68	19,08
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	14,68	12,58	0,33	172,94	0,17
2024	ТК № 13	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)	180	0,66	0,27	19,05	93,80	0,32
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	13	0,88	0,12	5,66	27,23	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	14	1,04	0,40	7,09	36,16	0,00
Итого			668	18,32	20,05	88,32	611,32	36,46
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, яйца куриные (шт.))	70	8,48	8,97	17,77	203,88	0,20
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (говядина б/к, лук репчатый)	50	14,68	12,58	0,33	172,94	0,17
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,35	5,72	19,28	142,34	8,84
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) (картофель)	150	2,91	0,59	23,72	112,04	12,00
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ (сок яблочный)	181	0,90	0,18	18,24	83,06	3,61
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики) (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	13	0,88	0,12	5,66	27,23	0,00
2024	ТК № 16	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	22	1,64	2,14	16,24	91,07	0,00
Итого			436	15,25	17,13	77,19	547,58	12,65
Всего				47,30	54,54	232,08	1 617,94	113,83