Утверждаю

ГБДОУ №35

/И.о.заведующего Федорова Т.А./

МЕНЮ

22 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	1,86	1,89	7,55	43,23	0,04
2024	27	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, вода питьевая)	130	3,08	5,71	21,09	141,70	1,50
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	2,14	2,17	11,51	60,34	0,53
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (йогурт 2,5% жирности)	100	2,80	2,50	4,51	44,52	0,70
Итого			**400**	**9,88**	**12,27**	**44,66**	**289,79**	**2,77**
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ АБРИКОСОВЫЙ (сок абрикосовый 0,2)	153	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			**153**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
Обед								
2024	21	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ПОРЦИОННЫЙ (огурцы соленые)	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
2024	28	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль йодированная, петрушка (зелень))	150/10/5	3,21	5,26	7,91	88,39	6,01
2024	60	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (филе грудки цыпленка, масло подсолнечное рафинированое, картофель, морковь, томатная паста, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная)	165	5,82	6,24	10,97	218,35	8,31
2024	52	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,77	0,05	18,45	77,85	0,24
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	26	1,60	0,74	13,15	67,06	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	0,68	0,13	6,23	29,98	0,00
Итого			**561**	**12,40**	**12,46**	**57,39**	**486,83**	**16,56**
Полдник								
2024	56	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	33	0,36	0,07	1,25	7,92	8,25
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	60	6,90	7,70	6,60	114,00	0,07
2011	205	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое)	110	3,24	6,62	19,92	112,11	1,61
2024	16	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	150/7/4	0,13	0,00	7,08	29,50	0,66
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, вода питьевая, соль йодированная, творог 5,0% жирности, ванилин, масло подсолнечное рафинированое)	50	3,67	3,22	21,67	124,34	0,04
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	0,68	0,13	6,23	29,98	0,00
Итого			**429**	**14,98**	**17,74**	**62,75**	**417,85**	**10,63**
Всего				**37,26**	**42,47**	**164,80**	**1 194,47**	**29,96**

Утверждаю

ГБДОУ №35

/И.о.заведующего Федорова Т.А./

МЕНЮ

22 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	3,86	3,57	10,38	89,69	0,07
2024	ТК № 22	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	2,31	4,98	21,41	141,04	0,68
2024	ТК № 22	КАША "ДРУЖБА" (аллергики) (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	0,98	0,19	14,05	61,75	0,00
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,73	3,08	11,22	85,42	0,58
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)	101	0,97	0,24	9,09	46,06	38,38
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики) (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			461	10,87	11,87	52,10	362,21	39,71
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	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			200	2,79	5,00	13,07	90,76	1,10
Обед								
2024	ТК № 25	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
2024	ТК № 26	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, сахар песок, вода питьевая, сметана 15% жирности, говядина б/к, соль йодированная, укроп)	180/8/12	3,18	6,95	23,90	163,47	5,57
2024	ТК № 26	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (аллергики) (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, сахар песок, вода питьевая, говядина б/к, соль йодированная, укроп)	180/8/12	4,78	7,27	11,95	132,23	5,57
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	10,19	10,34	7,26	164,82	0,08
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (говядина б/к, лук репчатый)	50	14,68	12,58	0,33	172,94	0,17
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	150	2,91	2,71	35,09	186,84	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики) (макаронные изделия высш.сорт)	132	4,80	0,57	30,78	147,54	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,12
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	19	1,28	0,17	8,23	39,57	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,13	0,43	7,79	39,69	0,00
Итого			694	19,13	20,68	90,32	628,83	8,27
Полдник								
2024	ТК № 27	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (филе грудки цыпленка, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, соль йодированная)	205	8,62	7,25	33,79	250,60	14,78
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)	55	14,74	12,59	0,66	174,60	0,33
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	187	0,94	0,19	18,91	80,50	3,74
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики) (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	24	1,61	0,21	10,28	49,46	0,00
2024	ТК № 29	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (яйца куриные (шт.), вода питьевая, творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная, дрожжи, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, ванилин)	60	5,46	8,83	13,69	162,95	0,04
Итого			476	16,63	16,48	76,67	543,51	18,56
Всего				49,42	54,03	232,16	1 625,31	67,64