Утверждаю

ГБДОУ №35

/И.о.заведующего Федорова Т.А./

МЕНЮ

30 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)	25	1,20	0,51	12,71	48,67	2,26
2024	51	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	135	4,17	4,80	28,17	143,93	0,03
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	48	АПЕЛЬСИН (апельсин)	90	0,82	0,18	7,32	38,81	54,15
Итого			**400**	**8,33**	**7,66**	**59,71**	**291,75**	**56,97**
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ (биойогурт 2,5 - 3,2% жирности)	204	6,52	5,50	11,81	122,22	1,43
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики) (яблоки)	141	0,56	0,56	13,82	66,27	5,64
Итого			**204**	**6,52**	**5,50**	**11,81**	**122,22**	**1,43**
Обед								
2008	59	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ (рыба сельдь атлантическая среднесоленая неразделанная, картофель, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	35	2,18	4,01	2,80	54,85	1,41
2024	30	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (морковь, картофель, лук репчатый, огурцы соленые, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированое, петрушка (зелень))	150/15/5	3,90	4,60	9,51	112,06	5,31
2012	122	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	50	5,78	4,10	4,35	101,00	0,07
2012	320	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (капуста цветная, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	100	2,45	1,90	5,17	47,93	22,30
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,00
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	26	1,34	0,23	11,24	54,05	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	21	1,37	0,61	10,80	55,02	0,00
Итого			**552**	**17,40**	**15,54**	**57,05**	**476,47**	**29,09**
Полдник								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	42	0,34	0,04	1,05	5,87	4,19
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	5,74	12,57	14,86	216,81	1,04
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,16
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности)	40	1,88	1,68	20,00	112,80	0,06
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	21	1,18	0,19	8,90	42,83	0,00
Итого			**395**	**9,30**	**14,52**	**55,67**	**406,18**	**5,45**
Всего				41,55	43,22	184,24	1 296,62	92,94



Утверждаю

ГБДОУ №35

/И.о.заведующего Федорова Т.А./

МЕНЮ

30 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)	35	1,48	3,31	18,42	108,09	2,02
2024	ТК № 60	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ (крупа ячневая, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,77	4,20	21,64	139,49	0,52
2024	ТК № 60	КАША ЖИДКАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ (аллергики) (крупа ячневая, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	2,77	0,36	22,28	103,34	0,00
2024	ТК № 61	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,94	2,43	10,73	77,16	0,55
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 № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ (йогурт 2,5% жирности)	100	2,80	2,50	4,51	49,52	0,70
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики) (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	6,00
Итого			485	10,99	12,44	55,30	374,26	3,79
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (молоко пастер. 2,5% жирности)	202	2,82	5,05	13,20	91,67	1,11
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			202	2,82	5,05	13,20	91,67	1,11
Обед								
2024	ТК № 62	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	53	0,42	0,05	1,31	7,35	5,25
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, фасоль, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, сметана 15% жирности, говядина б/к, соль йодированная, петрушка (зелень))	175/15/10	2,18	7,86	16,65	137,85	6,09
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики) (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, фасоль, лук репчатый, томатная паста, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, говядина б/к, соль йодированная, петрушка (зелень))	175/15/10	7,09	3,95	11,70	111,81	6,96
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (картофель, сухари панировочные, говядина б/к, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, лук репчатый)	200	12,54	11,25	30,40	288,14	15,80
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) (картофель)	150	2,91	0,58	23,72	112,04	12,00
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (говядина б/к, лук репчатый)	50	14,65	12,57	0,16	172,08	0,08
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ (криопорошок клюква, сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	32	2,11	0,28	13,48	64,86	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	31	2,34	0,90	16,04	81,74	0,00
Итого			696	19,59	20,34	84,66	607,03	27,14
Полдник								
2024	ТК № 63	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ (рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), сухари панировочные, соль йодированная)	70	6,01	3,54	15,88	131,18	0,60
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (говядина б/к, лук репчатый)	50	14,65	12,57	0,16	172,08	0,08
2024	ТК № 64	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К) (картофель, морковь, капуста белокочанная, репа, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, тыква)	130	2,56	8,16	16,50	150,08	10,37
2024	ТК № 64	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К) (аллергики) (картофель, морковь, капуста белокочанная, репа, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, тыква)	120	2,51	0,61	16,42	81,67	10,37
2024	ТК № 65	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (лимонная кислота, вода питьевая, сахар песок, сушеные абрикосы без косточки (курага))	180	0,76	0,05	14,20	60,85	0,24
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ (масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сахар песок, дрожжи, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт, петрушка (зелень), масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, капуста белокочанная)	60	4,28	6,27	21,10	156,04	6,05
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	37	2,46	0,33	15,73	75,67	0,00
Итого			477	16,07	18,35	83,41	573,82	17,26
Всего				49,47	56,18	238,57	1 646,78	49,30