

Заведующий
ГБДОУ детский сад №35
/Соколова М. А./

МЕНЮ

11 декабря 2025 г.

Сад 10 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	1,80
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	205	6,70	9,70	24,40	211,00	0,50
	TKN№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			415	10,90	14,20	52,90	363,00	2,80
II Завтрак								
	TK № 006	БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,53	0,53	21,00	96,00	4,00
Итого			100	1,53	0,53	21,00	96,00	4,00
Обед								
	TKN№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,88	6,50	1,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	215	4,33	6,50	8,86	114,23	5,92
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	14,70	0,50	0,00	175,30	0,60
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	1,20	14,80	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	5,06	21,34	143,91	10,36
	TKN№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193	0,06	0,01	6,01	25,53	1,12
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TKN№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			753	26,13	13,87	59,19	583,67	19,00
Полдник								
2012	401	РЯЖЕНКА	200	5,80	5,00	8,40	101,00	0,20
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	65	5,29	5,77	26,92	180,81	6,51
Итого			265	11,09	10,77	35,32	281,81	6,71
Всего				49,65	39,37	168,41	1 324,48	32,51

Мед. сестра _____

МЕНЮ

11 декабря 2025 г.

Сад 12 часов



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	205	6,70	9,70	24,40	211,00	0,50
		ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	415	12,74	16,20	44,10	357,00	1,00
Итого								
II Завтрак								
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Итого			100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,90	6,50	1,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,24	6,23	8,19	108,55	5,49
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	14,70	0,50	0,00	165,00	0,60
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	1,20	14,80	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	5,06	21,36	144,01	10,37
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,06	0,01	6,01	25,52	1,12
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			753	26,04	13,60	58,56	567,78	18,58
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	14,37	12,62	12,71	225,14	18,17
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,70	88,20	0,70
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	4,88	3,50	29,96	170,87	5,62
Итого			450	20,37	16,36	70,77	515,21	24,49
Всего				60,65	46,66	194,43	1 535,99	48,09

Мед. сестра