

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №35

/Соколова М. А./

МЕНЮ

12 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	4,32	5,50	9,30	82,70	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,07	8,10	27,90	225,00	0,50
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	186	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00
Итого			431	9,39	13,60	43,01	330,92	0,50
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,90	0,00	22,86	99,00	0,00
Итого			180	0,90	0,00	22,86	99,00	0,00
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,80	2,90	4,00	45,60	1,90
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	215	4,39	7,35	10,48	128,20	5,37
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	2,26	3,86	2,55	53,95	0,08
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,00	3,40	19,40	121,80	0,00
	047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,72	88,20	0,70
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			705	14,45	18,50	77,45	534,75	8,05
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	3,30	0,30	8,00	62,00	0,60
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	5,68	4,61	40,26	224,94	0,00
Итого			270	8,98	4,91	48,26	286,94	0,60
Всего				33,72	37,01	191,58	1 251,61	9,15

Мед. сестра



Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №35

/Соколова М. А./

МЕНЮ

12 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,90	2,80	21,10	90,70	2,40
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,10	6,80	27,90	232,00	0,50
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	5,92	23,65	0,00
Итого			431	7,00	9,60	54,92	346,35	2,90
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,90	0,00	22,86	99,00	0,00
Итого			180	0,90	0,00	22,86	99,00	0,00
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,80	2,90	4,00	45,60	1,90
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,39	7,24	10,48	127,17	5,37
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	2,11	3,88	2,68	54,05	0,08
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,00	3,40	19,40	121,80	0,00
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,72	88,20	0,70
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			715	15,00	18,49	81,78	553,82	8,05
Полдник								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,59	15,50	16,91	277,35	8,55
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,09	17,27	72,11	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,24	3,78	29,03	166,93	0,00
Итого			450	24,57	19,61	76,93	583,19	10,15
Всего				47,47	47,70	236,49	1 582,36	21,10

Мед. сестра

