

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад №35
/Соколова М.А./**МЕНЮ**
15 июня 2026 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	184	-КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,60	6,04	22,46	157,48	1,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,88	0,73	12,90	65,74	0,00
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	8,80	35,18	0,00
2012	3	-БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,25	5,21	10,24	95,00	0,10
Итого			410	11,73	11,98	54,40	353,40	1,10
II Завтрак								
2008	435	ЙОГУРТ 3% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ ЯБЛОКО-ГРУША	110	2,92	3,00	13,06	89,98	1,90
Итого			110	2,92	3,00	13,06	89,98	1,90
Обед								
2012	81	-СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	200/10	3,11	3,81	22,53	154,00	3,20
2012	277	-ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	13,50	13,34	3,05	186,28	0,60
2012	414	-КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2,02	3,72	24,64	136,76	0,00
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,64	51,18	0,00
2008	402	-КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
Итого			635	20,29	21,09	67,64	555,31	3,80
Полдник								
2008	пром.	ВАФЛИ	25	0,70	0,83	19,40	88,82	0,00
2008	414	-КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ С ВАРЕНЬЕМ	180	3,72	3,19	22,68	133,63	0,82
Итого			205	4,42	4,02	42,08	222,45	0,82
Всего				39,36	40,09	177,18	1 221,14	7,62

Мед. сестра _____



Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №35

/Соколова М.А./

МЕНЮ

15 июня 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	184	-КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,60	6,04	22,46	157,48	1,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,90	0,73	13,02	66,37	0,00
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,03	36,12	0,00
2012	3	-БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,29	5,26	10,34	95,95	0,10
Итого			410	11,79	12,03	54,85	355,92	1,10
II Завтрак								
2008	435	ЙОГУРТ 3% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ ЯБЛОКО-ГРУША	110	2,92	3,00	13,06	89,98	1,90
Итого			110	2,92	3,00	13,06	89,98	1,90
Обед								
2012	81	-СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	200/10	3,11	3,81	22,53	154,00	3,20
2012	277	-ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	13,48	13,17	2,92	184,04	0,60
2012	414	-КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2,02	3,72	24,64	136,76	0,00
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,68	0,22	10,74	51,67	0,00
2008	402	-КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
Итого			635	20,29	20,92	67,61	553,56	3,80
Полдник								
2012	341	КАБАЧКИ ИЛИ ТЫКВА, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	130	1,25	4,91	21,01	138,44	4,14
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008	414	-КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	4,51	3,88	22,27	143,10	0,83
2008		ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
Итого			390	8,59	10,04	79,19	448,93	4,97
Всего				43,59	45,99	214,71	1 448,39	11,77

Мед. сестра _____

