

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №35

/Соколова М.А./

МЕНЮ

16 июня 2026 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								
2008	189	-КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	7,35	9,29	26,05	218,18	0,78
2008	433	-КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,85	1,46	9,30	58,43	0,24
2012	2	-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	0,99	4,07	17,18	107,40	0,05
Итого			385	10,19	14,82	52,53	384,01	1,07
II Завтрак								
2008	435	ЙОГУРТ 3% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ КЛУБНИЧНЫЙ	110	2,48	3,00	13,04	90,03	0,90
Итого			110	2,48	3,00	13,04	90,03	0,90
Обед								
2008	23	-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)	50	0,40	0,05	2,85	6,50	1,88
2023	1007	-СУП РЫБНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И РИСОМ	200	3,27	2,00	19,16	132,10	4,93
2012	282	-БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	9,89	9,71	4,12	143,25	0,17
2012	344	-РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	130	1,94	5,11	11,73	104,10	8,07
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,32	0,31	14,88	71,61	0,00
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД-	200	0,32	0,13	10,08	45,04	26,40
Итого			685	18,14	17,31	62,82	502,60	41,45
Полдник								
2012	237	-ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	6,70	6,63	26,84	217,13	3,58
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	22,80	91,18	0,00
Итого			330	6,70	6,63	49,64	308,31	3,58
Всего				37,51	41,76	178,03	1 284,95	47,00

Мед. сестра _____



Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад №35
/Соколова М.А./**МЕНЮ**
16 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	189	-КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	7,93	10,00	27,36	232,31	0,88
2008	433	-КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,04	1,58	9,18	59,99	0,24
2012	2	-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	1,01	4,15	17,52	109,55	0,05
Итого			385	10,98	15,73	54,06	401,85	1,17
II Завтрак								
2008	435	ЙОГУРТ 3% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ КЛУБНИЧНЫЙ	110	2,48	3,00	13,04	90,03	0,90
Итого			110	2,48	3,00	13,04	90,03	0,90
Обед								
2008	23	-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)	50	0,40	0,05	2,85	6,50	1,88
2023	1007	-СУП РЫБНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И РИСОМ	200	3,27	2,00	19,16	132,10	4,93
2012	282	-БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10,25	10,09	6,69	158,48	0,18
2012	344	-РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	130	2,16	5,49	13,10	113,86	8,69
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,34	0,31	15,00	72,17	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,65	1,03	18,19	92,71	0,00
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД-	200	0,32	0,13	9,79	43,86	26,42
Итого			720	21,39	19,10	84,78	619,68	42,10
Полдник								
2012	237	-ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	170/20	34,55	21,02	46,24	521,04	0,42
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	27,35	109,42	0,00
2012	458	-ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	2,51	3,20	24,05	136,85	0,76
Итого			440	37,06	24,22	97,64	767,31	1,18
Всего				71,91	62,05	249,52	1 878,87	45,35

Мед. сестра _____