

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад №35  
/Соколова М.А./**МЕНЮ**  
17 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  |                               |                |
| <b>Завтрак</b>    |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008              | 189           | -КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ             | 150        | 6,29              | 6,62         | 29,54         | 204,00                        | 0,83           |
| 2012              | 395           | -КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                         | 200        | 1,39              | 1,39         | 12,77         | 70,53                         | 0,30           |
| 2008              | 1             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                  | 25         | 1,10              | 8,40         | 7,50          | 110,00                        | 0,00           |
| 2012              | 213           | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                                       | 25         | 3,08              | 2,79         | 0,17          | 38,14                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>400</b> | <b>11,86</b>      | <b>19,20</b> | <b>49,98</b>  | <b>422,67</b>                 | <b>1,13</b>    |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
| 2024              | TK № 32       | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                       | 100        | 0,40              | 0,40         | 9,80          | 47,00                         | 4,00           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>100</b> | <b>0,40</b>       | <b>0,40</b>  | <b>9,80</b>   | <b>47,00</b>                  | <b>4,00</b>    |
| <b>Обед</b>       |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
|                   | TK № 014      | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                      | 50         | 0,50              | 0,13         | 1,90          | 12,00                         | 5,00           |
| 2008              | 76            | -БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200        | 5,09              | 6,79         | 10,81         | 126,81                        | 7,30           |
| 2012              | 301           | -ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ                    | 80         | 12,22             | 5,47         | 1,58          | 112,39                        | 0,44           |
| 2012              | 322           | -ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ                       | 150        | 2,33              | 5,83         | 28,57         | 137,06                        | 4,86           |
|                   | TK №002       | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                | 30         | 1,99              | 0,26         | 12,72         | 61,19                         | 0,00           |
|                   | TK №005       | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 20         | 1,50              | 0,58         | 10,28         | 52,40                         | 0,00           |
| 2008              | 442           | СОК ФРУКТОВЫЙ                                       | 180        | 0,90              | 0,00         | 22,86         | 99,00                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>710</b> | <b>24,53</b>      | <b>19,06</b> | <b>88,72</b>  | <b>600,85</b>                 | <b>17,60</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
| 2012              | 205           | -МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                        | 130        | 1,65              | 8,53         | 23,32         | 158,90                        | 0,00           |
|                   | TK №002       | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                | 20         | 1,32              | 0,18         | 8,48          | 40,79                         | 0,00           |
| 2008              | 430           | -ЧАЙ С САХАРОМ                                      | 180        | 0,00              | 0,00         | 5,81          | 23,22                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>330</b> | <b>2,97</b>       | <b>8,71</b>  | <b>37,61</b>  | <b>222,91</b>                 | <b>0,00</b>    |
| <b>Всего</b>      |               |   |            | <b>39,76</b>      | <b>47,37</b> | <b>186,11</b> | <b>1 293,43</b>               | <b>22,73</b>   |

Мед. сестра \_\_\_\_\_



Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №35

/Соколова М.А./

# МЕНЮ

17 июня 2026 г.

## Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда  | Выход      | Химический состав |              |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---|------------|-------------------|--------------|------------------|--|-----------------------|
|                               |                     |   |            | Белки, г          | Жиры, г      | Угле-<br>воды, г |  |                       |
| <b>Завтрак</b>                |                     |   |            |                   |              |                  |  |                       |
| 2008                          | 189                 | -КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                | 150        | 6,28              | 6,59         | 29,78            | 204,67                                   | 0,83                  |
| 2012                          | 395                 | -КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ                            | 200        | 1,39              | 1,39         | 12,77            | 70,53                                    | 0,30                  |
| 2008                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ  | 25         | 1,12              | 8,57         | 7,65             | 112,20                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 213                 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ   | 25         | 3,06              | 2,76         | 0,16             | 37,72                                    | 0,00                  |
| <b>Итого</b>                  |                     |   | <b>400</b> | <b>11,85</b>      | <b>19,31</b> | <b>50,36</b>     | <b>425,12</b>                            | <b>1,13</b>           |
| <b>II Завтрак</b>             |                     |   |            |                   |              |                  |  |                       |
| 2024                          | ТК № 32             | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ   | 100        | 0,40              | 0,40         | 9,80             | 47,00                                    | 4,00                  |
| <b>Итого</b>                  |                     |   | <b>100</b> | <b>0,40</b>       | <b>0,40</b>  | <b>9,80</b>      | <b>47,00</b>                             | <b>4,00</b>           |
| <b>Обед</b>                   |                     |   |            |                   |              |                  |  |                       |
|                               | ТК №<br>014         | ПОМИДОР СВЕЖИЙ  | 50         | 0,50              | 0,13         | 1,90             | 12,00                                    | 5,00                  |
| 2008                          | 76                  | -БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И<br>СМЕТАНОЙ | 200        | 5,10              | 6,77         | 11,08            | 127,84                                   | 7,33                  |
| 2012                          | 301                 | -ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ<br>СОУСЕ                       | 85         | 12,49             | 5,52         | 1,67             | 114,32                                   | 0,47                  |
| 2012                          | 322                 | -ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С<br>МОРКОВЬЮ                          | 150        | 2,33              | 5,83         | 28,57            | 137,06                                   | 4,86                  |
|                               | ТК<br>№002          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 30         | 1,99              | 0,26         | 12,72            | 61,19                                    | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№005          | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 20         | 1,50              | 0,58         | 10,28            | 52,40                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВЫЙ   | 180        | 0,90              | 0,00         | 22,86            | 99,00                                    | 0,00                  |
| <b>Итого</b>                  |                     |   | <b>715</b> | <b>24,81</b>      | <b>19,09</b> | <b>89,08</b>     | <b>603,81</b>                            | <b>17,66</b>          |
| <b>Полдник</b>                |                     |   |            |                   |              |                  |  |                       |
| 2012                          | 205                 | -МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ                           | 130        | 1,67              | 8,62         | 23,55            | 160,49                                   | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№002          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 30         | 1,99              | 0,26         | 12,72            | 61,19                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 394                 | -ЧАЙ С САХАРОМ  | 200        | 0,00              | 0,00         | 5,96             | 23,81                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 479                 | -БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ  | 50         | 5,08              | 3,41         | 17,69            | 121,94                                   | 0,05                  |
| <b>Итого</b>                  |                     |   | <b>410</b> | <b>8,74</b>       | <b>12,29</b> | <b>59,92</b>     | <b>367,43</b>                            | <b>0,05</b>           |
| <b>Всего</b>                  |                     |   |            | <b>45,80</b>      | <b>51,09</b> | <b>209,16</b>    | <b>1 443,36</b>                          | <b>22,84</b>          |

Мед. сестра \_\_\_\_\_

