

Утверждаю

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

# МЕНЮ

3 марта 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>								
2012	237	-ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	9,68	7,62	14,46	156,93	4,12
2012	393	-ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190/10	0,09	0,01	9,97	42,00	1,60
2012	2	-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	0,99	4,07	17,18	107,40	0,05
2008	пром.	ГРУША	100	0,40	0,30	10,31	47,03	5,00
<b>Итого</b>			<b>535</b>	<b>11,16</b>	<b>12,00</b>	<b>51,92</b>	<b>353,36</b>	<b>10,77</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	ЙОГУРТ 3% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ КЛУБНИЧНЫЙ	110	2,48	3,00	13,04	90,03	0,90
<b>Итого</b>			<b>110</b>	<b>2,48</b>	<b>3,00</b>	<b>13,04</b>	<b>90,03</b>	<b>0,90</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	-РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,13	5,80	12,58	125,54	5,28
2008	229	-РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ ПО-ПОЛЬСКИ	80	13,98	18,34	1,54	226,93	1,26
2012	321	-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,90	6,87	24,48	152,80	4,86
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,63	51,15	0,00
	TK №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,63	1,02	18,03	91,90	0,00
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД-	180	0,19	0,08	8,27	35,93	16,00
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>26,49</b>	<b>32,33</b>	<b>75,53</b>	<b>684,25</b>	<b>27,40</b>
<b>Полдник</b>								
2008	214	-ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100/50	10,45	10,62	3,91	152,96	1,37
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,00	0,13	6,39	30,75	0,00
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00
<b>Итого</b>			<b>345</b>	<b>11,45</b>	<b>10,75</b>	<b>16,11</b>	<b>206,93</b>	<b>1,37</b>
<b>Всего</b>				<b>51,58</b>	<b>58,08</b>	<b>156,60</b>	<b>1 334,57</b>	<b>40,44</b>

Мед. сестра \_\_\_\_\_

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №35

/Соколова М. А./

**МЕНЮ**

3 марта 2026 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	237	-ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	34,24	20,88	46,44	519,15	0,42
2012	393	-ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190/10	0,09	0,01	9,97	42,00	1,60
2012	2	-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	0,99	4,07	17,18	107,40	0,05
2008	пром.	ГРУША	100	0,40	0,30	10,31	47,05	5,01
<b>Итого</b>			<b>535</b>	<b>35,72</b>	<b>25,26</b>	<b>83,90</b>	<b>715,60</b>	<b>7,08</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	ЙОГУРТ 3% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ КЛУБНИЧНЫЙ	110	2,48	3,00	13,04	90,03	0,90
<b>Итого</b>			<b>110</b>	<b>2,48</b>	<b>3,00</b>	<b>13,04</b>	<b>90,03</b>	<b>0,90</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	-РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,15	5,82	12,59	125,71	5,24
2008	229	-РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ ПО-ПОЛЬСКИ	80	8,86	4,55	6,45	130,11	1,58
2012	321	-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,90	6,87	24,48	152,80	4,86
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД-	180	0,29	0,12	8,90	39,90	24,02
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>21,49</b>	<b>18,60</b>	<b>81,01</b>	<b>591,21</b>	<b>35,70</b>
<b>Полдник</b>								
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	1,00	2,50	11,10	53,28	0,00
2012	216	-ОМЛЕТ С СЫРОМ, С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	140/20	6,59	7,57	23,41	226,70	0,19
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2012	394	-ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,80	1,55	11,69	68,35	0,33
2012	458	-ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	45	3,35	2,81	8,84	74,95	0,68
<b>Итого</b>			<b>635</b>	<b>14,99</b>	<b>15,30</b>	<b>70,46</b>	<b>501,88</b>	<b>1,20</b>
<b>Всего</b>				<b>74,68</b>	<b>62,16</b>	<b>248,41</b>	<b>1 898,72</b>	<b>44,88</b>

Мед. сестра \_\_\_\_\_