

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад №35
Соколова М. А./**МЕНЮ**
4 марта 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	185	-КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	5,28	6,21	23,56	165,64	4,83
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	7,60	30,37	0,00
2012	3	-БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,21	5,16	10,14	94,05	0,10
Итого			405	10,99	11,95	51,58	342,46	4,93
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								
2023	1088	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ОТВАРНОГО ГОРОШКА	50	1,45	2,03	3,03	36,07	2,18
2012	77	-СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ	200	3,16	4,19	16,21	119,69	6,19
2008	321	-СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	75	13,17	5,17	4,11	117,40	0,42
2012	344	-РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	125	1,97	4,17	11,50	94,69	7,97
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,63	51,15	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,61	1,01	17,87	91,09	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	176	0,88	0,00	22,41	97,05	0,00
Итого			686	24,90	16,79	85,76	607,14	16,76
Полдник								
2008	пром.	-ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	121	4,89	3,03	5,46	68,49	0,85
2012	479	-БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	2,24	2,95	19,66	128,64	0,00
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	22,45	89,77	0,00
Итого			351	7,13	5,98	47,57	286,90	0,85
Всего				45,94	37,72	197,97	1 326,48	24,44

Мед. сестра _____



Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад №35
/Соколова М. А./**МЕНЮ**
4 марта 2026 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								
2008	185	-КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	5,28	6,21	23,56	165,64	4,83
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
2012	3	-БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,21	5,16	10,14	94,05	0,10
Итого			405	10,99	11,95	51,72	343,05	4,93
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								
2023	1088	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ОТВАРНОГО ГОРОШКА	50	1,44	2,04	3,03	36,04	2,12
2012	77	-СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ	200	3,16	4,19	16,21	119,69	6,19
2008	321	-СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	14,80	6,17	3,97	132,85	0,46
2012	344	-РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	125	2,20	7,49	17,28	130,99	0,68
	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
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	176	0,88	0,00	22,41	97,05	0,00
Итого			691	26,77	21,13	91,49	659,31	9,45
Полдник								
2008	23	-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)	50	0,40	0,05	2,85	6,50	1,88
2012	292	-МАКАРОННИК С МЯСОМ	195	23,73	21,15	35,63	427,52	0,87
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,32	4,59	8,80	99,00	0,98
2012	479	-БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	1,79	1,95	22,49	114,53	0,00
Итого			500	33,23	28,00	82,49	708,74	3,73
Всего				73,91	64,08	238,76	1 801,08	20,01

Мед. сестра _____