

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад №35
/Соколова М.А./**МЕНЮ**
4 мая 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	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	12,85	65,50	0,00
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	11,81	47,22	0,00
2012	3	-БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,51	5,52	10,85	100,70	0,11
Итого			410	11,99	12,29	57,97	370,90	1,11
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								
2008	40	-САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	55	0,98	2,88	4,42	47,61	15,48
2012	81	-СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	200/10	3,11	3,81	22,53	154,00	3,20
2012	277	-ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	85	15,64	15,50	3,77	217,04	0,89
2012	414	-КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2,02	3,72	24,64	136,76	0,00
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,60	0,21	10,26	49,36	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2008	402	-КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
Итого			734	25,60	26,99	88,78	714,33	19,57
Полдник								
2012	249	-РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	5,53	5,01	6,96	78,49	0,14
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,97	0,13	6,19	29,78	0,00
2008	пром.	ВАФЛИ	29	0,82	0,97	22,73	104,08	0,00
2008	414	-КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ С ВАРЕНЬЕМ	180	1,81	2,89	7,78	61,82	1,01
Итого			294	9,13	9,00	43,66	274,17	1,15
Всего				49,64	51,28	203,47	1 449,38	23,73

Мед. сестра _____



Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №35

/Соколова М.А./

МЕНЮ

4 мая 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	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	12,26	49,02	0,00
2012	3	-БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,51	5,53	10,86	100,75	0,11
Итого			410	12,01	12,30	58,60	373,62	1,11
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								
2008	40	-САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,99	2,90	4,46	48,09	15,63
2012	81	-СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	200/10	3,11	3,81	22,53	154,00	3,20
2012	277	-ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	85	15,61	15,56	3,63	216,88	0,89
2012	414	-КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2,02	3,72	24,64	136,76	0,00
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,63	0,22	10,46	50,31	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2008	402	-КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
Итого			740	25,61	27,08	88,88	715,60	19,72
Полдник								
2008	пром.	-ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	67	0,53	0,07	1,13	8,67	3,33
2012	249	-РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	75	10,66	7,69	10,31	134,31	0,14
2012	341	КАБАЧКИ ИЛИ ТЫКВА, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	180	1,67	6,81	12,26	123,96	12,02
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	29	1,94	0,26	12,43	59,83	0,00
2008	414	-КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	205	2,85	3,94	11,93	103,23	1,02
2008		ВАФЛИ	35	0,99	1,17	27,31	125,08	0,00
Итого			591	18,64	19,94	75,37	555,08	16,51
Всего				59,18	62,32	235,91	1 734,28	39,24

Мед. сестра _____

