



Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №35

Соколова М. А./

МЕНЮ

5 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		
Завтрак								
2008	189	-КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	7,68	9,43	25,86	220,14	0,84
2008	433	-КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,94	1,54	8,09	54,75	0,26
2012	2	-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	1,04	4,27	18,04	112,77	0,05
2008	пром.	МАНДАРИН	99	0,79	0,20	7,41	37,53	37,53
			484	11,45	15,44	59,40	425,19	38,68
Итого								
II Завтрак								
2008	435	ЙОГУРТ 3% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ КЛУБНИЧНЫЙ	111	2,48	3,00	13,04	90,03	0,90
			111	2,48	3,00	13,04	90,03	0,90
Итого								
Обед								
2012	33	-САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	4,51	4,76	58,25	1,34
2008	82	СВЕКОЛЬНИК (БОРЩ ЗЕЛЕНЬИ) СО СМЕТАНОЙ	200	2,71	5,19	9,85	99,51	4,07
2012	287	-ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	95	11,46	12,28	6,51	184,80	0,76
2012	322	-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	1,75	5,45	17,68	128,51	4,23
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,42	0,19	9,11	43,85	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,68	1,04	18,35	93,51	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	31,70	131,00	0,00
			743	21,45	28,76	97,96	739,43	10,40
Итого								
Полдник								
2012	270	-ПУДИНГ РЫБНЫЙ (ПАРОВОЙ)	90/10	9,04	10,68	9,66	163,08	0,52
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,06	0,14	6,78	32,63	0,00
2008	пром.	ВАФЛИ	26	0,72	0,85	19,86	90,95	0,00
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ-	180	0,13	0,01	6,68	29,76	2,30
			322	10,95	11,68	42,98	316,42	2,82
Итого								
Всего								
				46,33	58,88	213,38	1 571,07	52,80

Мед. сестра _____



Заведующий

ГБДОУ детский сад №35

/Соколова М. А./

МЕНЮ

5 марта 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	8,31	10,03	27,10	233,04	0,96
2008	433	-КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,15	1,68	8,01	56,41	0,26
2012	2	-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	1,04	4,27	18,04	112,77	0,05
2008	пром.	МАНДАРИН	99	0,79	0,20	7,43	37,64	37,64
Итого			484	12,29	16,18	60,58	439,86	38,91
II Завтрак								
2008	435	ЙОГУРТ 3% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ КЛУБНИЧНЫЙ	111	2,48	3,00	13,04	90,03	0,90
Итого			111	2,48	3,00	13,04	90,03	0,90
Обед								
2012	33	-САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	4,47	4,72	57,76	1,33
2008	82	СВЕКОЛЬНИК (БОРЩ ЗЕЛЕНЫЙ) СО СМЕТАНОЙ	200	2,62	5,66	9,55	103,25	4,06
2012	287	-ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	95	11,45	12,30	6,46	184,50	0,77
2012	322	-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	1,75	5,45	17,68	128,51	4,23
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,42	0,19	9,11	43,85	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,66	1,03	18,25	93,01	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	31,70	131,00	0,00
Итого			743	21,33	29,20	97,47	741,88	10,39
Полдник								
2008	23	-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)	55	0,44	0,06	3,16	7,22	2,09
2012	270	-ПУДИНГ РЫБНЫЙ (ПАРОВОЙ)	95	13,53	9,22	12,05	186,04	0,47
2012	319	-КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	140	2,29	8,07	25,04	170,96	16,58
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,42	0,19	9,11	43,85	0,00
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ-	200	0,15	0,02	5,81	26,63	2,59
2008	пром.	ВАФЛИ	31	0,85	1,01	23,58	107,97	0,00
Итого			543	18,68	18,57	78,75	542,67	21,73
Всего				54,78	66,95	249,84	1 814,44	71,93

Мед. сестра