

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №35

/Соколова М.А./

# МЕНЮ

29 апреля 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	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	8,71	34,83	0,00
2012	3	-БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,25	5,21	10,24	95,00	0,10
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>11,03</b>	<b>12,00</b>	<b>52,79</b>	<b>347,87</b>	<b>4,93</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	ЙОГУРТ 3% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ ЯБЛОКО-ГРУША	110	2,92	3,00	13,06	89,98	1,90
<b>Итого</b>			<b>110</b>	<b>2,92</b>	<b>3,00</b>	<b>13,06</b>	<b>89,98</b>	<b>1,90</b>
<b>Обед</b>								
2012	77	-СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ	200	3,60	4,48	11,02	99,22	6,50
2008	321	-СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,16	5,32	4,12	110,59	0,34
2012	344	-РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	165	2,47	5,12	13,91	115,30	9,70
	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	180	0,90	0,00	22,86	99,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>675</b>	<b>22,42</b>	<b>16,16</b>	<b>80,50</b>	<b>566,80</b>	<b>16,54</b>
<b>Полдник</b>								
2008	пром.	-ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	120	4,84	3,00	5,41	67,81	0,84
2012	479	-БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	2,36	3,10	20,69	135,41	0,00
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	22,80	91,18	0,00
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>7,20</b>	<b>6,10</b>	<b>48,90</b>	<b>294,40</b>	<b>0,84</b>
<b>Всего</b>				<b>43,57</b>	<b>37,26</b>	<b>195,25</b>	<b>1 299,05</b>	<b>24,21</b>

Мед. сестра \_\_\_\_\_



Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад №35  
Соколова М.А./**МЕНЮ**  
29 апреля 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		
<b>Завтрак</b>								
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	8,71	34,83	0,00
2012	3	-БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,25	5,21	10,24	95,00	0,10
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>11,03</b>	<b>12,00</b>	<b>52,79</b>	<b>347,87</b>	<b>4,93</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	ЙОГУРТ 3% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ ЯБЛОКО-ГРУША	110	2,92	3,00	13,06	89,98	1,90
<b>Итого</b>			<b>110</b>	<b>2,92</b>	<b>3,00</b>	<b>13,06</b>	<b>89,98</b>	<b>1,90</b>
<b>Обед</b>								
2012	77	-СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ	200	5,36	6,12	10,99	120,71	6,56
2008	321	-СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	75	12,66	6,32	3,97	125,32	0,38
2012	344	-РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	160	2,69	5,29	15,42	123,78	10,30
	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	180	0,90	0,00	22,86	99,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>675</b>	<b>25,90</b>	<b>18,97</b>	<b>81,83</b>	<b>611,50</b>	<b>17,24</b>
<b>Полдник</b>								
2012	292	-МАКАРОННИК С МЯСОМ	195	23,57	22,79	38,04	451,44	0,84
	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	1,86	2,03	23,43	119,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>32,74</b>	<b>29,67</b>	<b>82,99</b>	<b>730,93</b>	<b>1,82</b>
<b>Всего</b>				<b>72,59</b>	<b>63,64</b>	<b>230,67</b>	<b>1 780,28</b>	<b>25,89</b>

Мед. сестра \_\_\_\_\_

