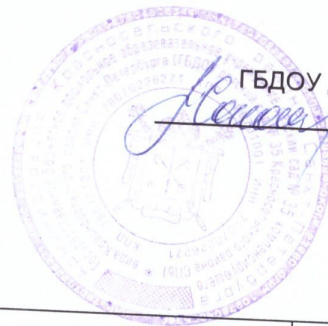


Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад №35
/Соколова М.А./**МЕНЮ**
30 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		
Завтрак								
2008	189	-КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	7,35	9,21	26,06	217,44	0,78
2008	433	-КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,85	1,47	9,19	58,12	0,24
2012	2	-БУТЕРБРОД С ВАРЕНЬЕМ	35	1,58	4,75	19,22	124,36	0,36
2008	пром.	МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00
Итого			485	11,58	15,63	61,97	437,92	39,38
II Завтрак								
2008	435	ЙОГУРТ 3% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ КЛУБНИЧНЫЙ	110	2,48	3,00	13,04	90,03	0,90
Итого			110	2,48	3,00	13,04	90,03	0,90
Обед								
2012	33	-САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,70	3,79	4,00	48,95	1,13
2008	82	СВЕКОЛЬНИК (БОРЩ ЗЕЛЕНый) СО СМЕТАНОЙ	200	3,92	5,35	13,33	119,58	13,69
2012	287	-ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	70	11,42	12,17	6,42	182,96	0,70
2012	322	-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,01	6,26	20,32	147,71	4,86
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,77	0,31	15,76	84,36	13,32
Итого			725	22,77	29,08	86,30	716,05	33,70
Полдник								
2012	270	-ПУДИНГ РЫБНЫЙ (ПАРОВОЙ)	70/10	7,00	8,27	7,48	126,27	0,40
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	0,00	3,00
2008	пром.	ВАФЛИ	25	0,70	0,83	19,33	88,50	0,00
Итого			300	14,23	11,26	36,68	245,36	3,40
Всего				51,06	58,97	197,99	1 489,36	77,38

Мед. сестра _____

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №35

/Соколова М.А./

МЕНЮ

30 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		
Завтрак								
2008	189	-КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	7,91	9,69	26,94	227,65	0,88
2008	433	-КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,03	1,58	9,27	60,12	0,24
2012	2	-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	0,99	4,07	17,18	107,40	0,05
2008	пром.	МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,51	38,04	38,04
Итого			485	11,73	15,54	60,90	433,21	39,21
II Завтрак								
2008	435	ЙОГУРТ 3% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ КЛУБНИЧНЫЙ	110	2,48	3,00	13,04	90,03	0,90
Итого			110	2,48	3,00	13,04	90,03	0,90
Обед								
2012	33	-САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,70	3,79	4,00	48,95	1,13
2008	82	СВЕКОЛЬНИК (БОРЩ ЗЕЛЕНЫЙ) СО СМЕТАНОЙ	200	3,85	5,67	13,14	122,27	13,73
2012	287	-ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	70	11,43	12,23	6,34	183,14	0,71
2012	322	-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,01	6,26	20,32	147,71	4,86
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,77	0,31	15,76	84,36	13,32
Итого			725	22,71	29,46	86,03	718,92	33,75
Полдник								
2012	270	-ПУДИНГ РЫБНЫЙ (ПАРОВОЙ)	80	11,52	7,85	10,26	158,44	0,40
2012	319	-КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	2,44	8,59	26,64	181,87	17,64
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	0,00	3,00
2008	пром.	ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
Итого			460	21,66	19,64	72,08	487,30	21,04
Всего			58,58	67,64	232,05	1 729,46	94,90	

Мед. сестра _____