ГБДОУ №35-4

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №35-4
_____ /Архипова Е.А./

МЕНЮ

13 января 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,26	2,82	15,70	92,11	1,72
2024	ТК № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,68	4,07	10,57	119,00	0,00
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,00
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
2024	ТК № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	49,52	0,00
Итого			**580**	**10,81**	**12,07**	**51,90**	**358,88**	**61,72**
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	202	2,82	5,05	13,20	91,67	0,00
Итого			**202**	**2,82**	**5,05**	**13,20**	**91,67**	**0,00**
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,56	3,14	1,77	38,67	0,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	190/10/1	4,15	4,57	10,71	100,60	3,59
2024	ТК № 12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	230	29,30	15,28	23,11	375,02	21,66
2024	ТК № 13	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,66	0,27	19,05	93,80	0,00
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			**692**	**36,79**	**23,83**	**68,71**	**677,98**	**25,25**
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	8,89	4,70	6,15	102,43	0,12
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	140	2,67	4,96	17,09	123,70	8,21
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	181	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	ТК № 16	ПЕЧЕНЬЕ	21	1,58	2,06	15,62	87,57	0,00
Итого			**428**	**14,13**	**11,85**	**45,22**	**344,29**	**8,33**
Всего				**64,55**	**52,80**	**179,03**	**1 472,82**	**95,30**