

Утверждаю

Заведующий
ФБДОУ №35-4
Архипова Е. А.**МЕНЮ**

18 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								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,07
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	5,34	7,97	14,83	150,34	0,00
	К/К	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	3,60	5,86	22,71	159,47	0,11
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 1	БАНАН СВЕЖИЙ	105	1,50	0,50	21,00	96,00	10,02
Итого			465	10,80	12,00	52,20	360,00	10,12
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	199	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			199	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	10	0,16	0,58	0,75	9,11	2,76
2024	ТК № 3	БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	175/10/20	5,16	0,70	9,92	131,20	0,00
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	75	6,08	11,84	2,70	78,76	0,00
	К/К	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергики)	50	15,02	12,92	0,00	176,04	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	135	2,65	4,91	17,38	124,79	8,09
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,92	0,24
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			687	18,34	19,13	89,10	601,67	11,09
Полдник								
2024	ТК № 6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	185	12,64	15,32	32,05	330,18	0,00
	К/К	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	3,60	5,86	22,71	159,47	0,11
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	176	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	ТК № 7	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
Итого			401	15,64	16,48	52,61	434,98	0,00
Всего				44,78	47,61	193,91	1 396,65	21,21



Утверждаю

Заведующий
ЛБДОУ №35-4
Архипова Е. А./

МЕНЮ

19 мая 2026 г.

Ясли 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								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,09	0,46	11,59	44,36	0,00
2024	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,71	17,58	145,89	0,84
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,00
2012	368	ГРУША	90	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75
Итого			390	4,94	8,28	50,79	295,29	5,59
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	193	3,70	4,25	6,60	73,50	0,00
Итого			193	3,70	4,25	6,60	73,50	0,00
Обед								
2024	11	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	30	1,43	3,77	1,90	38,64	0,00
2024	25	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	4,20	5,06	10,32	103,78	6,00
2024	12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	9,29	6,93	14,67	188,14	0,00
2024	13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	15,74	76,15	60,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			536	17,40	16,67	59,28	489,70	66,00
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,72	2,13	0,14	29,12	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	155	9,48	9,09	11,89	198,60	0,00
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			465	17,51	14,48	42,27	393,61	0,02
Всего				43,55	43,68	158,94	1 252,10	71,61