

И.О. Заведующего
ГБДОУ № 35 -2
Крундышева В.И./



МЕНЮ
16 июня 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	1,23	2,74	15,22	89,29	1,67
2024	TK № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,68	4,07	10,57	119,00	0,50
2024	TK № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,68	4,07	10,55	118,88	0,50
2024	TK № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,16	0,00	6,76	27,59	0,03
2008		БАНАН	110	1,64	0,55	23,02	105,25	10,96
2024	TK № 11	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	49,52	0,70
Итого			590	11,52	12,34	66,34	418,31	14,35
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	198	5,57	4,79	9,21	103,59	1,03
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,16	0,00	6,76	27,59	0,03
Итого			198	5,57	4,79	9,21	103,59	1,03
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	45	0,49	2,75	1,55	33,83	12,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	190/10/1	3,80	4,24	11,67	100,20	3,67
2024	TK № 12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	170	8,83	8,62	33,84	240,35	15,78
2024	TK № 13	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,66	0,27	19,05	93,80	0,32
2024	TK № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	14	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	TK № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			625	15,90	16,45	80,18	538,07	31,77
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	65	7,04	4,94	6,16	97,40	0,25
	К/К	КУРИНАЯ ГРУДКА ОТВАРНАЯ (аллергики)	50	10,38	10,50	0,00	135,74	0,42
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,35	5,72	19,28	142,34	8,84
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	181	0,00	0,00	18,98	75,90	0,00
2024	TK № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	14	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	TK № 16	ПЕЧЕНЬЕ	22	1,58	2,06	15,62	87,57	0,00
Итого			432	12,96	12,85	66,40	433,80	9,09
Всего				45,95	46,43	222,13	1 493,77	56,24

Утверждаю



И.О. Заведующего
ГБДОУ № 35 -2
/Крундышева В.И./

МЕНЮ

16 июня 2026 г.

Ясли 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								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,02	0,43	10,80	41,35	1,92
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	0,39
2012	368	ГРУША	84	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75
Итого			384	4,87	8,25	50,00	292,28	7,90
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	155	3,70	4,25	6,60	73,50	1,19
Итого			155	3,70	4,25	6,60	73,50	1,19
Обед								
2024	11	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	30	0,35	2,52	2,06	32,30	0,96
2024	25	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	4,07	4,32	14,29	112,61	5,59
2024	12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	125	7,12	5,31	11,24	144,22	12,14
2024	13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	15,74	76,15	60,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	14	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			499	14,02	13,06	59,98	448,27	78,69
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,46	2,23	0,14	30,46	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	9,48	9,09	11,89	198,60	14,95
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	34	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	0,70
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			468	17,25	14,58	42,27	394,95	15,67
Всего				39,84	40,14	158,85	1 209,00	103,45