

Согласовано

Заведующий

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №35 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей Приморского района Санкт-Петербурга 197183, Санкт-Петербург, улица Школьная, дом 12, литер А

Каширская Л.В./

**МЕНЮ****06 августа 2026 г.****Сад 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                   | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                      |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| ТТК №<br>122/1                | 122/1               | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                    | 170   | 13.30             | 11.90   | 3.10             | 190                                      | 0,17                  |
| ТТК №<br>22/1                 | 22/1                | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ<br>ОТВАРНЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ) | 30    | 0.90              | 1.10    | 1.50             | 19                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>10/1                 | 10/1                | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                    | 20    | 1.50              | 0.50    | 10.60            | 53                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>44/1                 | 44/1                | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                           | 180   | 2.40              | 1.90    | 14.80            | 86                                       | 0,56                  |
| Итого                         |                     |                                                      | 400   | 18.10             | 15.40   | 30.00            | 348                                      | 0,73                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| ТТК №<br>29/1                 | 29/1                | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%                          | 180   | 5.00              | 4.50    | 19.80            | 97                                       | 0,30                  |
| Итого                         |                     |                                                      | 180   | 5.00              | 4.50    | 19.80            | 97                                       | 0,30                  |
| Обед                          |                     |                                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| ТТК №<br>160/1                | 160/1               | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С<br>ЧЕРНОСЛИВОМ                     | 60    | 0.90              | 3.10    | 11.80            | 79                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>134/1/1              | 134/1/1             | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (С МЯСОМ И<br>СМЕТАНОЙ)                | 200   | 3.50              | 4.30    | 7.70             | 83                                       | 11,00                 |
| ТТК №<br>110/1                | 110/1/1             | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ<br>ЗАПЕЧЕННЫЕ (БИТОЧКИ)   | 80    | 8.20              | 3.80    | 7.70             | 97                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>127/1                | 127/1               | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                    | 140   | 2.00              | 4.30    | 19.50            | 125                                      | 10,30                 |
| ТТК №<br>89/1                 | 89/1                | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                  | 20    | 1.30              | 0.20    | 9.30             | 44                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>10/1                 | 10/1                | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                    | 20    | 1.50              | 0.50    | 10.60            | 53                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>113/1                | 113/1/2             | СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ)                           | 180   | 0.50              | 0.00    | 29.70            | 122                                      | 1,40                  |
| Итого                         |                     |                                                      | 700   | 17.90             | 16.20   | 96.30            | 603                                      | 22,70                 |
| Полдник                       |                     |                                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| ТТК №<br>163/1                | 163/1               | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В<br>МОЛОЧНОМ СОУСЕ              | 80    | 7.50              | 9.90    | 7.30             | 145                                      | 0,00                  |
| ТТК №<br>147/1                | 147/1               | ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ                                    | 140   | 2.80              | 8.00    | 23.80            | 182                                      | 0,00                  |
| ТТК №<br>89/1                 | 89/1                | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                  | 20    | 1.30              | 0.20    | 9.30             | 44                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>91/1                 | 91/1                | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                        | 180/7 | 0.20              | 0.00    | 6.40             | 26                                       | 0,00                  |
| ТТК №<br>18/1                 | 18/1                | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                                  | 50    | 4.60              | 3.80    | 20.50            | 134                                      | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                      | 477   | 16.40             | 21.90   | 67.30            | 531                                      | 0,00                  |
| Всего                         |                     |                                                      |       | 57.40             | 58.00   | 213.40           | 1 579                                    | 23,73                 |

Повар

Петрова Н.В.