

Утверждаю

заведующая

МБДОУ № 34

\_\_\_\_\_/Молодова Ю.А/

**МЕНЮ**  
**30 июня 2026 г.**

**Сад**

| 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                       |                     |                                    |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 214                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                  | 140   | 4,96              | 4,49    | 0,27             | 61,29                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 433                 | КОФЕ С МОЛОКОМ                     | 200   | 0,13              | 0,00    | 10,80            | 43,68                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                 | 40/8  | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                    | 388   | 5,09              | 4,49    | 11,07            | 104,97                                   | 0,00                  |
| II Завтрак                    |                     |                                    |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                       | 148   | 0,74              | 0,15    | 14,96            | 63,70                                    | 2,96                  |
| Итого                         |                     |                                    | 148   | 0,74              | 0,15    | 14,96            | 63,70                                    | 2,96                  |
| Обед                          |                     |                                    |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 106                 | ЛАПША НА М/К Б-НЕ                  | 200   | 2,34              | 4,94    | 14,64            | 112,61                                   | 0,73                  |
| 2008                          | 133                 | ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ С<br>ГОВЯДИНОЙ | 200   | 3,32              | 4,30    | 25,48            | 154,74                                   | 13,42                 |
| к/к                           | к/к                 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                    | 200   | 0,19              | 0,04    | 22,00            | 89,48                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 48    | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                    | 648   | 5,85              | 9,28    | 62,12            | 356,83                                   | 14,15                 |
| Полдник                       |                     |                                    |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С САХАРОМ                      | 200   | 0,07              | 0,00    | 3,97             | 16,15                                    | 0,02                  |
| к/к                           | к/к                 | ПЕЧЕНЬЕ                            | 30    | 2,21              | 2,81    | 21,88            | 121,85                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                    | 230   | 2,28              | 2,81    | 25,85            | 138,00                                   | 0,02                  |
| Ужин                          |                     |                                    |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С САХАРОМ                      | 200   | 0,07              | 0,00    | 3,97             | 16,15                                    | 0,02                  |
| 2008                          | 189                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ С САХАРОМ           | 200   | 4,10              | 1,08    | 22,20            | 114,68                                   | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 27    | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                    | 427   | 4,17              | 1,08    | 26,17            | 130,83                                   | 0,02                  |
| Всего                         |                     |                                    |       | 18,13             | 17,81   | 140,17           | 794,33                                   | 17,15                 |