

Утверждаю

заведующая

МБДОУ № 34

_____/Молодова Ю.А/

МЕНЮ
9 октября 2025 г.

Сад

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СМЕТАНОЙ	140/33	18,1	11,2	8,3	219
КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,3	0,2	12,1	52
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8				
Итого		18,4	11,4	20,4	271
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	148	0,7	0,1	15	64
Итого		0,7	0,1	15	64
Обед					
БОРЩ НА КУРИНОМ Б-НЕ СО СМЕТАНОЙ	200	6	7,1	14,1	148
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	0,5	38,4	173
КУРИНЫЕ ТЕФТЕЛИ В ТОМАТНО-СМЕТАННОМ СОУСЕ	70	13,4	20,1	2,7	247
КОМПОТ ИЗ ГРУШ	200	0,1	0,1	15,5	64
ХЛЕБ РЖАНОЙ	52				
Итого		23,1	27,8	70,7	632
Полдник					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		5,6	23
ВАФЛИ	26	0,8	0,9	20,8	95
ГРУША СВЕЖАЯ	67	0,2	0,2	6,2	28
Итого		1,2	1,1	32,6	146
Ужин					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		5,6	23
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	2,8	0,3	21,2	99
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29				
Итого		3	0,3	26,8	122
Всего		46,4	40,7	165,5	1235