

Утверждаю

заведующая

МБДОУ № 34

_____/Молодова Ю.А/

МЕНЮ

1 сентября 2026 г.

Сад

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								
2008	50	КУКУРУЗА	24	2,40	1,14	13,97	75,65	0,67
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	433	КОФЕ С МОЛОКОМ	200	0,20	0,00	11,11	45,23	0,00
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			412	7,56	5,63	25,35	182,17	0,67
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	84	0,30	0,30	7,31	35,07	7,46
Итого			84	0,30	0,30	7,31	35,07	7,46
Обед								
2008	95	СВЕКОЛЬНИК НА М/К Б-НЕ СО СМЕТАНОЙ	200	3,45	1,90	22,58	126,22	10,67
2008	133	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ	200	3,95	7,08	29,79	199,74	15,94
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	17,66	72,95	1,24
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			652	7,52	9,10	70,03	398,91	27,85
Полдник								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	2,94	12,23	0,02
к/к	к/к	ГРЕБЁШОК С САХАРОМ	60	5,96	4,49	40,73	226,82	0,00
Итого			260	6,08	4,49	43,67	239,05	0,02
Ужин								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	2,94	12,23	0,02
2008	189	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С САХАРОМ	200	6,72	1,76	33,95	178,28	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			438	6,84	1,76	36,89	190,51	0,02
Всего				28,30	21,28	183,25	1 045,71	36,02