

Утверждаю

заведующая

МБДОУ № 34

_____/Молодова Ю.А/

МЕНЮ

19 октября 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	189	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	3,38	1,70	18,61	103,21	0,00
2008	433	КОФЕ С МОЛОКОМ	200	0,18	0,00	11,20	45,59	0,00
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			448	3,56	1,70	29,81	148,80	0,00
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	94	1,83	1,37	2,74	43,83	0,64
Итого			94	1,83	1,37	2,74	43,83	0,64
Обед								
2008	106	БУЛЬОН С КУРИЦЕЙ И ГРЕНКАМИ	200	5,24	9,46	1,28	111,31	0,72
2008	311	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	200	18,86	15,50	41,92	382,54	1,31
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,07	0,07	18,38	74,75	0,66
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			649	24,17	25,03	61,58	568,60	2,69
Полдник								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,11	0,00	3,13	12,96	0,02
к/к	к/к	РУЛЕТИКИ С ВАРЕНЬЕМ	60	5,41	4,58	42,23	230,23	0,12
Итого			260	5,52	4,58	45,36	243,19	0,14
Ужин								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,11	0,00	3,13	12,96	0,02
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	3,58	1,66	9,59	69,71	36,20
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			433	3,69	1,66	12,72	82,67	36,22
Всего				38,77	34,34	152,21	1 087,09	39,69