

Утверждаю

заведующая

МБДОУ № 34

_____/Молодова Ю.А/

МЕНЮ

20 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,47	0,29	13,74	59,79	0,00
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			388	5,43	4,78	14,01	121,08	0,00
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	98	0,35	0,35	8,50	40,78	8,68
Итого			98	0,35	0,35	8,50	40,78	8,68
Обед								
2008	106	СУП ГОРОХОВЫЙ НА ТУШЕНКЕ	200	14,83	9,10	31,55	267,54	6,30
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,57	0,72	29,09	137,44	14,72
2008	261	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	10,66	3,83	1,43	94,19	7,57
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,08	0,08	17,47	71,28	0,75
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			672	29,14	13,73	79,54	570,45	29,34
Полдник								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,11	0,00	2,94	12,18	0,02
к/к	к/к	ПИРОЖКИ С КАРТОШКОЙ	60	6,55	6,42	41,05	248,00	1,92
Итого			260	6,66	6,42	43,99	260,18	1,94
Ужин								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,11	0,00	2,94	12,18	0,02
2008	189	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	200	4,80	0,97	39,59	186,21	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			438	4,91	0,97	42,53	198,39	0,02
Всего				46,49	26,25	188,57	1 190,88	39,98