

Утверждаю

МБДОУ Детский сад №34 "Чиполлино" р.п.Выездное 2-е здание

Заведующий

10,5 часов

Чернова О.Н./

МЕНЮ

2 октября 2026 г.

Ясли

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	189	КАША "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (геркулес, молоко, вода питьевая, масло сливочное, соль йодированная, сахарный песок)	150	5,19	7,00	16,95	152,55	0,64
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахарный песок, молоко, вода питьевая)	150	2,94	3,03	11,13	84,28	0,51
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сливочное, хлеб пшеничный)	50	3,39	8,39	38,46	242,87	0,00
Итого			350	11,52	18,42	66,54	479,70	1,15
II Завтрак								
2008	К/К	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	150	0,77	0,00	11,17	47,43	131,58
Итого			150	0,77	0,00	11,17	47,43	131,58
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное, вода питьевая, сметана 15% соль йодированная)	150	1,62	4,24	10,89	91,45	4,08
2012	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ПТИЦЕЙ (птица (грудки), капуста, масло подсолнечное, масло сливочное, морковь, лук репчатый, сахарный песок, соль йодированная)	150	11,96	16,65	11,19	244,34	30,48
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахарный песок)	150	0,15	0,00	19,28	78,75	9,75
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	2,02	0,27	12,92	62,18	0,00
Итого			480	15,75	21,16	54,28	476,72	44,31
Полдник								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные)	60	7,46	6,75	0,41	92,18	0,00
2012	449	ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ (мука, яйца куриные, вода питьевая, дрожжи, сахарный песок, соль йодированная, масло подсолнечное, масло сливочное, повидло)	65/15	5,82	8,12	44,21	272,90	0,03
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко)	100	2,75	3,03	4,45	56,78	0,51
Итого			240	16,03	17,90	49,07	421,86	0,54
Всего				44,07	57,48	181,06	1 425,71	177,58

МЕНЮ

2 октября 2026 г.
Сад 1 корпус

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	189	КАША "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (геркулес, молоко, вода питьевая, масло сливочное, соль йодированная, сахарный песок)	180	6,88	10,05	23,83	214,55	0,79
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахарный песок, молоко, вода питьевая)	180	3,89	4,03	13,96	108,68	0,68
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сливочное, хлеб пшеничный)	40	2,56	8,56	28,94	203,12	0,00
Итого			400	13,33	22,64	66,73	526,35	1,47
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко)	180	5,75	6,34	9,31	118,93	1,06
2008		ВАФЛИ (вафли)	40	1,12	1,32	30,81	141,09	0,00
Итого			220	6,87	7,66	40,12	260,02	1,06
Обед								
2012	81	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (сахарный песок, капуста квашеная, лук репчатый, масло подсолнечное)	50	0,77	2,58	3,53	41,52	4,98
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (капуста, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, вода питьевая, сметана 15%, соль йодированная)	180	1,42	4,09	6,38	71,67	8,60
2012	39496	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ (птица (грудки), картофель, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, соль йодированная)	180	10,19	14,25	19,94	249,15	10,06
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахарный песок)	180	0,18	0,18	11,28	48,71	1,89
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	50	3,33	0,44	21,32	102,57	0,00
Итого			640	15,89	21,54	62,45	513,62	25,53
Полдник								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное)	60	0,82	3,71	4,82	55,85	2,26
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ (рыба минтай филе, хлеб пшеничный, мука, масло подсолнечное, соль йодированная, яйца куриные)	80	13,19	4,42	15,58	154,93	0,14
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (рис, масло сливочное, соль йодированная)	100	2,36	3,93	24,76	143,83	0,00
2012	430	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай, сахарный песок, лимон, вода питьевая)	180	0,27	0,01	7,93	34,87	1,92
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	39	3,35	0,34	38,48	170,36	0,00
Итого			459	19,99	12,41	91,57	559,84	4,32
Всего				56,08	64,25	260,87	1 859,83	32,38