

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ д/с №34 "Чиполлино" 1- здание

Чернова О.Н./

МЕНЮ

30 июля 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, молоко, вода питьевая, масло сливочное, сахарный песок, соль йодированная)	180	6,16	7,51	25,22	193,45	0,73
2012	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахарный песок, молоко, вода питьевая, чай)	180	3,88	4,10	13,52	107,60	0,72
2012	4	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр, масло сливочное, хлеб пшеничный)	50	6,83	10,39	24,42	219,84	0,14
Итого			410	16,87	22,00	63,16	520,89	1,59
II Завтрак								
2008	К/К	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	150	0,75	0,00	10,95	46,50	129,00
Итого			150	0,75	0,00	10,95	46,50	129,00
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (помидор)	54	0,59	0,11	2,04	12,86	13,40
2012	142	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбн. консервы в масле, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15%)	180	4,97	2,80	12,71	99,46	6,21
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ (мясо, хлеб пшеничный, масло сливочное, лук репчатый, соль йодированная)	70	8,25	20,63	11,89	266,26	0,38
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,20	5,50	21,69	149,39	10,55
2012	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахарный песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	6,75	26,99	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	2,63	0,35	16,87	81,15	0,00
Итого			674	19,64	29,39	71,95	636,11	30,54
Полдник								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные)	60	7,37	6,67	0,41	91,17	0,00
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (мука, сахарный песок, яйца куриные, масло подсолнечное, дрожжи, яблоки)	70	7,73	2,05	57,56	280,01	1,20
2012	430	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай, сахарный песок, лимон, вода питьевая)	180	0,30	0,01	8,06	35,57	1,97
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	40	3,39	0,34	38,99	172,62	0,00
Итого			350	18,79	9,07	105,02	579,37	3,17
Всего				56,05	60,46	251,08	1 782,87	164,30

Утверждаю

МБДОУ Детский сад №34 "Чиполлино" р.п. Выездное 2-е здание
10,5 часов
Чернова О.Н./

МЕНЮ

30 июля 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, молоко, вода питьевая, масло сливочное, сахарный песок, соль йодированная)	150	4,97	6,12	19,02	151,40	0,62
2012	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахарный песок, молоко, вода питьевая, чай)	150	2,95	3,10	10,46	82,34	0,55
2012		БУЛОЧКА ОБОГАЩЕННАЯ (булочка умица)	20	1,55	0,19	9,53	46,17	0,00
Итого			320	9,47	9,41	39,01	279,91	1,17
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКИ (яблоки)	99	0,38	0,38	9,37	44,94	3,94
Итого			99	0,38	0,38	9,37	44,94	3,94
Обед								
2018	66	ЩИ РЫБНЫЕ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (рыба горбуша потрошенная с головы, рыба скумбрия атлантическая, рыба хикси потрошенная, обезглавленная, капуста, картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное, масло подсолнечное, соль йодированная, сметана 15%)	150	5,25	5,82	5,69	99,76	7,41
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ (мясо, хлеб пшеничный, масло сливочное, лук репчатый, соль йодированная)	60	6,69	16,87	8,29	211,69	0,32
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная)	110	2,42	4,04	15,97	110,19	7,70
2012	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахарный песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	4,65	18,58	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	37	2,45	0,33	15,68	75,47	0,00
Итого			507	16,81	27,06	50,28	515,69	15,43
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (творог 9%, крупа манная, сахарный песок, яйца куриные, масло сливочное, сметана 15%, молоко сгущенное)	125	17,59	13,16	21,98	281,72	0,23
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко)	150	4,50	4,97	7,29	93,12	0,83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	20	2,05	0,21	23,60	104,49	0,00
Итого			295	24,14	18,34	52,87	479,33	1,06
Всего				50,80	55,19	151,53	1 319,87	21,60