

Утверждаю

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



МЕНЮ

14 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	185	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (крупа гречневая, вода питьевая, масло сливочное, молоко, сахарный песок, соль йодированная)	150	5,22	6,99	17,49	154,48	0,54
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахарный песок, молоко, вода питьевая)	150	3,13	3,23	11,28	87,57	0,54
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло, хлеб пшеничный)	50	3,27	0,33	43,84	191,37	0,02
Итого			350	11,62	10,55	72,61	433,42	1,10
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								
2024	275-22	УХА ПО - ЦАРСКИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, вода питьевая, рыба пикиа потрошенная, обезглавленная, рыба горбуша потрошенная с головой, соль йодированная, сметана 15%)	150	6,21	6,46	5,45	107,44	2,65
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (мясо, масло сливочное, картофель, лук репчатый, яйца куриные, соль йодированная)	150	10,45	20,10	23,56	317,26	11,85
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, сахарный песок, вода питьевая)	130	0,34	0,15	11,14	53,69	41,67
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	38	2,54	0,34	16,25	78,18	0,00
Итого			468	19,54	27,05	56,40	556,57	56,17
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные, молоко, соль йодированная, масло подсолнечное, масло сливочное)	130	12,04	20,65	2,55	244,50	0,22
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко)	150	4,10	4,53	6,64	84,88	0,76
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	19	1,66	0,17	19,06	84,35	0,00
Итого			299	17,80	25,35	28,25	413,73	0,98
Всего				49,71	62,95	168,21	1 450,22	187,25

Утверждаю

МЕДОУ

д/с №34 "Чиполлино" 1- здание
Чернова О.Н./

Заведующий

МЕНЮ

14 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	185	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (крупа гречневая, вода питьевая, масло сливочное, молоко, сахарный песок, соль йодированная)	180	6,27	7,99	21,49	183,70	0,65
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахарный песок, молоко, вода питьевая)	180	3,59	3,70	13,29	101,66	0,62
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло, хлеб пшеничный)	50	2,86	0,28	41,53	180,12	0,03
Итого			410	12,72	11,97	76,31	465,48	1,30
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКИ (яблоки)	100	0,40	0,40	9,81	47,06	10,01
Итого			100	0,40	0,40	9,81	47,06	10,01
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное)	50	0,72	3,46	4,20	50,73	1,97
2022	275-22	УХА ПО - ЦАРСКИ (картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, соль йодированная, рыба филе потрошенная обезглавленная, рыба горбуша потрошенная с головой, масло подсолнечное, сметана 15%)	180	6,09	7,20	6,64	119,31	3,15
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (мясо, масло сливочное, картофель, лук репчатый, соль йодированная, яйца куриные)	150	10,98	21,25	23,68	330,11	11,92
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, сахарный песок, вода питьевая)	180	0,53	0,22	17,00	82,23	64,79
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	49	3,25	0,43	20,84	100,26	0,00
Итого			609	21,57	32,56	72,36	682,64	81,83
Полдник								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные)	60	7,37	6,67	0,41	91,17	0,00
2012	449	ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (мука, яйца куриные, вода питьевая, дрожжи, сахарный песок, соль йодированная, масло подсолнечное, молоко сгущенное)	120/20	8,81	8,35	58,56	344,41	0,08
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко)	180	5,02	5,54	8,14	103,90	0,93
Итого			380	21,20	20,56	67,11	539,48	1,01
Всего				55,89	65,49	225,59	1 734,66	94,15