

МЕНЮ

16 марта 2026 г.

Если 12 часов



Заведующий
ГБОУ детский сад № 34
/Чистякова М.С./

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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,53	5,15	22,17	153,93	0,59
2012	395	-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,57	1,15	9,29	54,20	0,25
2012	1	-БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	0,54	3,36	6,77	60,36	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	16	1,93	1,75	0,11	23,84	0,00
2008	пром.	АПЕЛЬСИН	95	0,85	0,19	7,69	40,80	56,94
Итого			441	9,42	11,60	46,03	333,13	57,78
II Завтрак								
2012	401	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	110	3,19	2,97	11,77	86,90	0,77
Итого			110	3,19	2,97	11,77	86,90	0,77
Обед								
2008	19	-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)	40	0,81	2,24	2,87	18,01	1,06
2008	106	-СУП-ЛАПША С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ	180/1	6,15	6,06	12,54	129,58	0,47
2008	68	-ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	60	6,49	4,33	8,32	91,24	0,36
2012	129	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ-	120	1,21	4,52	14,34	103,32	3,87
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2012	382	-КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0,88	0,00	32,18	136,09	2,88
Итого			621	18,36	17,91	89,01	571,43	8,64
Полдник уплотненный								
2023	1030	-СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	7,66	5,76	3,45	84,24	0,03
2008	133	-КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	110	2,29	3,44	12,97	86,70	2,88
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	пром.	ПЕЧЕНЬЕ ЗАТЯЖНОЕ-	25	1,10	2,38	16,98	101,12	0,00
2024	ТК № 19	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,41	0,07	6,78	27,09	0,09
Итого			395	12,78	11,83	48,66	339,94	3,00
Всего				43,75	44,31	195,47	1 331,40	70,19

МЕНЮ

16 марта 2026 г.

Сад 12 часов



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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,06	5,67	29,17	192,93	0,79
2012	395	-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,39	1,39	12,77	70,53	0,30
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0,80	5,75	9,75	103,08	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,53	2,29	0,14	31,25	0,00
Итого			395	10,78	15,10	51,83	397,79	1,09
II Завтрак								
2008	435	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
Итого			125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
Обед								
2008	19	-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)	50	1,01	2,80	3,59	22,51	1,33
2008	106	-СУП-ЛАПША С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ	200	5,68	5,05	15,51	138,84	1,00
2008	68	-ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	70	8,05	5,78	10,48	129,40	0,43
2008	136	-МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С РИСОМ	130	1,25	5,88	18,21	126,40	4,10
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,64	51,19	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2012	382	-КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	200	0,98	0,00	38,12	160,58	3,20
Итого			705	20,88	20,60	111,97	707,52	10,10
Полдник уплотненный								
2023	1030	-СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	9,33	5,06	8,30	144,01	0,00
2008	133	-КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	150	3,83	6,85	20,52	143,08	3,90
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008	402	-КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,64	0,11	17,98	75,57	0,00
2008	пром.	ПЕЧЕНЬЕ ЗАТЯЖНОЕ-	30	1,31	2,85	20,37	121,35	0,00
Итого			490	17,10	15,13	79,89	545,20	4,90
Всего				52,26	53,96	249,33	1 721,15	16,09



Заведующий

ГБДОУ детский сад № 34

Чистякова М. С.

МЕНЮ

16 марта 2026 г.

Сад 10 часов

ор- ик деп- р	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
08	189	-КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,05	5,74	29,09	193,26	0,79
12	395	-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,39	1,39	12,77	70,53	0,30
12	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0,81	5,81	9,85	104,11	0,00
12	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	21	2,56	2,32	0,15	31,64	0,00
			396	10,81	15,26	51,86	399,54	1,09
II Завтрак								
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
			125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
Обед								
08	19	-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)	50	1,01	2,80	3,59	22,51	1,33
08	106	-СУП-ЛАПША С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ	200	5,68	5,05	15,51	138,84	1,00
08	68	-ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	70	8,05	5,78	10,48	129,40	0,42
08	136	-МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С РИСОМ	130	1,25	5,88	18,21	126,40	4,16
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,67	0,22	10,67	51,32	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
12	383	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200	0,98	0,00	21,41	88,28	3,20
			705	20,89	20,60	95,29	635,35	10,11
Полдник уплотненный								
23	1030	-СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70/10	6,34	6,32	12,69	124,01	0,04
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,00	0,13	6,43	30,92	0,00
08	пром.	ПЕЧЕНЬЕ ЗАТЯЖНОЕ-	20	0,87	1,90	13,58	80,90	0,00
08	402	-КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,52	0,09	16,04	67,16	0,11
			295	8,73	8,44	48,74	302,99	0,15
				43,93	47,43	201,53	1 408,52	12,23