

Утверждаю
Заведующий МДОУ

«Детский сад № 34 «ПЛАНЕТА ДЕТСТВА»

г. Георгиевск»

Иванникова О.А



МЕНЮ

На 1 Ноября 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белк и	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная ячневая	150/3,75	5,57	5,45	27,3	134,00
		130/3,25	4,82	4,72	23,6	116,13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
		15	1,14	0,12	7,38	35,25
	Сыр порциями	13,94	3,55	3,03	11,33	55
		10,5	2,40	3,03	8,09	36,6
	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	200	3,12	2,66	14,17	93,30
		150	2,81	2,39	12,75	83,90
II ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленные (огурцы)	50	0,40	0,05	1,25	7,00
		30	0,24	0,03	0,75	4,20
	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,60
		150	1,26	3,07	9,95	72,45
	Макаронник с мясом	137/5	17,06	10,93	31,29	292,5
		130/5	14,78	9,47	27,12	253,5
	Компот из сухофруктов	180	0,50	0	24,66	100,66
		150	0,42	0	20,5	83,88
	Хлеб пшеничный	42	3,04	0,32	19,68	94,00
		20	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржаной	33,9	1,98	0,36	10,02	52,2
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,25	2,94	22,32	125,10
		15	1,12	1,47	11,16	62,50
	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	11,30	45,50
		180	0,07	0,01	7,10	29,00
	Итого за день	1422	63,15	46,74	190,39	1535,14
		1155	53,57	42,77	157,27	822,16