

Утверждаю
Заведующий МДОУ
«Детский сад № 34 «Планета детства»
г. Георгиевск»
Иванникова О.А.

МЕНЮ
6 Октября 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Яйцо отварное	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00
		1/40	5,10	4,60	0,30	63,00
	Булочка витаминно-йодированная	24,2	2,75	0,55	26,80	139,00
		25	2,75	0,55	26,80	139,00
	Масло сливочное «Крестьянское» (порциями)	7	0,06	5,08	0,10	46,2
		5	0,04	3,63	0,07	33,00
	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	11,10	44,40
		150	0,06	0,02	9,99	40,00
	Икра морковная	50	2,99	8,84	20,54	171,60
		30	2,31	7,48	15,18	75,00
II ЗАВТРАК			0,40	0,00	19,00	78,00
			0,40	0,00	19,00	78,00
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (пшениной)	200	1,6	2,18	16,7	93,0
		150	1,2	1,64	13,0	69,75
	Бигос (мясо отварной говядины, тушенное с капустой)	149	14,44	27,03	8,93	336,71
		150	14,44	27,03	8,93	336,71
	Компот из свежих плодов(Яблоко)	180	0,50	0,00	24,66	100,66
		150	0,42	0,00	20,50	83,88
	Хлеб пшеничный	31	2,66	0,28	17,22	82,25
		20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржаной	28,25	1,98	0,36	10,02	52,2
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	180/2	1,64	3,82	16,90	109,00
		150/1,5	1,42	3,31	14,65	97,47
ПОЛДНИК	Какао с молоком (1 вариант)	180	2,81	2,39	12,75	83,90
		150	2,34	2,00	10,63	70,00
	Итого за день		33,63	47,14	183,1	1293,64
		1339,258				
		1133,25	30,55	44,12	153,79	1139,54