

Утверждаю  
Заведующий МДОУ



«Детский сад № 34 «ПЛАНЕТА ДЕТСТВА»

г.Георгиевск»

О.А Иванникова

## МЕНЮ

На 9 Сентября 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                           | 13,49           | 3,55   | 3,03  | 11,33    | 55      |
|            |                                        | 10,5            | 2,40   | 3,03  | 8,09     | 36,6    |
|            | Кофейный напиток с молоком (1 вариант) | 180             | 3,12   | 2,66  | 14,17    | 93,30   |
|            |                                        | 150             | 2,81   | 2,39  | 12,75    | 83,90   |
| II ЗАВТРАК |                                        |                 |        |       |          |         |
|            |                                        |                 |        |       |          |         |
|            | Суп картофельный с крупой (гречкой)    | 200             | 1,6    | 2,18  | 16,7     | 93,0    |
|            |                                        | 150             | 1,2    | 1,64  | 13,0     | 69,75   |
|            | Макаронник с мясом                     | 135,66/6,25     | 17,06  | 10,93 | 31,29    | 292,5   |
|            |                                        | 130/5           | 14,78  | 9,47  | 27,12    | 253,5   |
|            | Компот из лимонов                      | 180             | 0,50   | 0     | 24,66    | 100,66  |
|            |                                        | 150             | 0,42   | 0     | 20,5     | 83,88   |
|            | Хлеб пшеничный                         | 36,484          | 3,04   | 0,32  | 19,68    | 94,00   |
|            |                                        | 20              | 2,28   | 0,24  | 14,76    | 70,50   |
|            | Хлеб ржаной                            | 26,72           | 1,98   | 0,36  | 10,02    | 52,2    |
|            |                                        | 30              | 1,98   | 0,36  | 10,02    | 52,2    |
| ПОЛДНИК    | Сырники из творога                     | 110             | 25,56  | 18,96 | 40,08    | 420,96  |
|            |                                        | 100             | 21,3   | 15,8  | 33,4     | 350,8   |
|            | Соус молочный (сладкий)                | 30              | 0,60   | 1,4   | 4,00     | 30,64   |
|            |                                        | 30              | 0,60   | 1,4   | 4,00     | 30,64   |
|            | Кефир 2,5%                             | 140             | 5      | 3,98  | 7,35     | 85,06   |
|            |                                        | 140             | 4,2    | 3,28  | 6,13     | 70,89   |
|            | Итого за день                          | 1422            | 63,15  | 46,74 | 190,39   | 1535,14 |
|            |                                        | 1155            | 53,57  | 42,77 | 157,27   | 822,16  |