

Утверждаю
Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 34 «ПЛАНЕТА ДЕТСТВА»

г. Георгиевск»

Иванникова О.А



МЕНЮ

На 5 Марта 2026 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (Гречневой)	180/2	3,60	4,00	119,12	99,30	
		150/1,5	2,40	3,00	79,40	66,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
		15	1,14	0,12	7,38	35,25	
	Масло сливочное «Крестьянское» (порциями)	7	0,06	5,08	0,10	46,2	
		5	0,04	3,63	0,07	33,00	
	Кофейный напиток (вариант 1)	180	2,97	2,6	15,92	98,8	
		150	2,67	2,34	14,33	89	
	Свекольник	200	1,79	3,87	13,67	96,97	
		150	1,34	2,9	10,25	72,73	
ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные	62,8	8,52	8,16	9,24	144,00	
		50	6,09	5,83	6,60	102,80	
	Соус сметанный	30	0,525	1,60	2,30	25,50	
		30	0,525	1,60	2,30	25,50	
	Каша рассыпчатая Ячневая с маслом сливочным 72,5%	110/4	2,68	4,21	12,26	97,63	
		130/4,5	2,27	3,56	10,37	82,61	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,08	0	20,03	80,46	
		150	0,066	0	16,7	67,05	
	Хлеб пшеничный	38,53	1,9	0,2	12,3	59,0	
		30	1,52	0,16	10,0	47,0	
	Хлеб ржаной	31,45	1,98	0,36	10,02	52,2	
		30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	ПОЛДНИК	Омлет натуральный с маслом сливочным 72,5%	80/5	7,90	9,90	8,30	154,70
			60/3	5,90	7,40	6,20	116,00
Ряженка		150	0,07	0,02	11,10	44,40	
		150	0,06	0,02	9,99	40,00	
	Хлеб пшеничный	15	1,9	0,2	12,3	59,0	
		10	1,52	0,16	10,0	47,0	
			2,25	2,94	22,32	125,10	
			2,25	2,94	22,32	125,10	
	Итого за день	1439	43,58	42,42	179,22	1385,22	
		1165	35,36	37,93	147,74	1261,69	