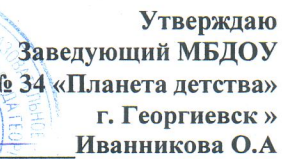


МЕНЮ

На 10 Апреля 2026 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	150/3,75	3,46	4,57	19,76	134,00
		130/3,25	3,00	3,96	17,13	116,13
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 72,5 %	20/7	2,62	3,42	29,53	159,27
		15/5	1,96	2,56	22,14	119,45
	Чай с лимоном	200/11/8	0,20	0,00	16,00	65,00
		150/7/4	0,15	0,00	12,00	48,75
II ЗАВТРАК						
	Борщ с картофелем и капустой	200	1,45	3,93	10,20	85,00
		150	1,09	2,95	7,65	61,50
	Пампушка с чесноком	20/6	4,5	7,9	16,5	132
		20/6	4,5	7,9	16,5	132
	Сельдь с луком и картофелем отварным	130/5/46	15,81	19,69	11,59	286,80
		110/5/50	12,65	15,75	9,27	229,44
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,43	0,25	12,66	54,61
		150	0,36	0,21	10,55	45,51
	Хлеб пшеничный	18,77	1,14	0,12	7,38	35,25
		10	0,76	0,08	4,92	23,50
	Хлеб ржаной	29,13	1,98	0,36	10,02	52,2
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	Крендель с сахаром	60	4,31	7,94	36,76	235,64
		60	4,31	7,94	36,76	235,64
	Молоко кипяченое	190	4,35	3,45	7,4	80,75
		150	4,35	3,75	7,4	80,75
	Итого за день	1465,602	37,57	36,85	158,57	1243,06
		1098	30,61	35,17	125,72	1080,11



На 13 Апреля 2026 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	24,29	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	
	Икра Морковная	50	0,45	2,35	2,97	34,80	
		30	0,70	1,38	3,70	39,60	
	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	11,10	44,40	
		150	0,06	0,02	9,99	40,00	
II ЗАВТРАК							
ОБЕД	Суп картофельный клецками	200	2,15	2,27	13,71	83,80	
		150	1,61	1,70	10,28	62,85	
	Жаркое из кур (вариант 2)	145	7,13	4,62	13,74	125,80	
		150	7,13	4,62	13,74	125,80	
	Компот из свежих плодов	180	0,41	0,09	30,59	124,74	
		150	0,33	0,07	25,49	103,95	
	Хлеб пшеничный	34,49	2,66	0,28	17,22	82,25	
		25	1,90	0,20	12,30	59,00	
	Хлеб ржаной	29,125	1,98	0,36	10,02	52,2	
		30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	ПОЛДНИК	Каша жидкая молочная из пшенной крупы	180/4	5,10	4,60	0,30	63,00
			150/3,5	5,10	4,60	0,30	63,00
Кофейный напиток с молоком (1 вариант)		200	3,12	2,66	14,17	93,30	
		150	2,81	2,39	12,75	83,90	
Итого за день		1322,121	30,91	26,77	173,05	1076,49	
		1,135,25	28,29	23,63	151,65	949,10	



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

МЕНЮ

На 14 Апреля 2026 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой Ячневой	180/2	3,61	3,81	12,62	99,30
		150/1,5	3,12	3,30	10,93	86,06
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
		15	1,14	0,12	7,38	35,25
	Сыр «Российский»	14,235	3,55	4,55	0	55,00
		10,5	2,40	3,03	0	36,60
	50%(порциями)	180	3,12	2,66	14,17	93,30
		150	2,81	2,39	12,75	83,90
	Кофейный напиток с молоком (1вариант)					
2 ЗАВТРАК	Икра овощная	50	0,65	2,07	3,58	35,50
		30	0,39	1,24	2,15	21,30
	Суп картофельный с крупой(гречневой)	200	1,58	2,18	11,66	72,6
		150	1,18	1,64	8,75	54,45
	Плов из птицы	143	23,36	27,04	38,24	489,60
		150	23,36	27,04	38,24	489,60
	Компот из лимонов	180	0,43	0,09	30,59	54,61
		150	0,33	0,07	25,49	124,74
	Хлеб пшеничный	39,25	2,66	0,28	17,22	103,95
		20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржаной	28,07	1,98	0,36	10,02	52,2
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с соусом молочным	100/30	17,54	12,05	17,15	247
		100/30	17,54	12,05	17,15	247
	Чай с сахаром	200/9	0,20	0,78	16,00	65,00
		150/4	0,15	0,17	12,00	48,45
	Итого за день	1502	47,79	44,52	172,89	1342,10
		1215	42,75	40,59	135,09	1103,56