

Утверждаю
Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 34 «ПЛАНЕТА ДЕТСТВА»

г. Георгиевск»

Иванникова О.А

МЕНЮ

На 16 Января 2026 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшениная	150/2	3,46	4,57	19,76	134,00
		130/1,5	3,00	3,96	17,13	116,13
	Бутерброд с повидлом	20/7	2,62	3,42	29,53	159,27
		15/5	1,96	2,56	22,14	119,45
	Чай с лимоном	200/11/9	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 картофелем и маслом	110/50	15,81	19,69	11,59	286,80
		110/50	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	18,36	1,14	0,12	7,38	35,25
		10	0,76	0,08	4,92	23,50
	Хлеб ржаной	33,44	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	147	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