

Утверждаю
И.о Заведующий МДОУ

«Детский сад № 34 «Планета детства»

г. Георгиевск »

Литвиненко Н.Г

МЕНЮ

На 16 сентября 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой ячневой	150	3,61	3,81	12,62	99,30
		130	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» 50%(порциями)	13,47	3,55	4,55	0	55,00
		10	2,40	3,03	0	36,60
	Какао с молоком (1 вариант)	180	3,67	3,19	15,82	107
		150	3,15	2,72	12,96	89
II ЗАВТРАК			4,58	4,08	7,58	85,00
			4,58	4,08	7,58	85,00
ОБЕД	Овощи отварные (свекла)	50	0,72	1,91	1,97	24,31
		30	0,43	1,14	1,18	14,58
	Суп картофельный с крупой (гречневой)	200	1,58	2,18	11,66	72,6
		150	1,18	1,64	8,75	54,45
	Тефтели 2-ой вариант	68,4	8,31	12,08	12,37	191,05
		50	5,94	8,63	8,84	136,46
	Соус сметанный с томатом	30	0,525	1,6	2,3	25,5
		30	0,525	1,6	2,3	25,5
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/4,5	4,32	3,36	21,12	132,36
		110/4	3,60	2,80	17,60	110,30
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,43	0,25	12,66	54,61
		150	0,36	0,21	10,55	45,51
	Хлеб пшеничный	33,83	2,66	0,28	17,22	82,25
		20	1,52	0,16	9,84	47,00
ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	31,41	1,98	0,36	10,02	52,2
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Запеканка из творога 5%	104	17,54	12,05	17,15	247
		100	17,54	12,05	17,15	247
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,45
		30	0,58	1,36	3,98	30,45
	Чай с сахаром с лимоном	200/11/9	0,20	0	16,00	65,00
		150/7/4	0,15	0	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