

Утверждаю
Заведующий МДОУ

«Детский сад № 34 «ПЛАНЕТА ДЕТСТВА»

г.Георгиевск»

Иванникова О.А

МЕНЮ

На 16 Декабря 2025 год



Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белк и	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая	150/3,75	5,57	5,45	27,3	134,00
	молочная ячневая	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	14,81	3,55	3,03	11,33	55
		10,5	2,40	3,03	8,09	36,6
	Какао с молоком (1 вариант)	200	3,12	2,66	14,17	93,30
		150	2,81	2,39	12,75	83,90
II ЗАВТРАК						
	Рассольник	200	1,68	4,09	13,27	96,60
	Ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	72,45
	Макаронник с мясом	157/5	17,06	10,93	31,29	292,5
		130/5	14,78	9,47	27,12	253,5
	Компот из сухофруктов	180	0,50	0	24,66	100,66
		150	0,42	0	20,5	83,88
	Хлеб пшеничный	37,125	3,04	0,32	19,68	94,00
		20	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржаной	29,75	1,98	0,36	10,02	52,2
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с соусом молочным	97/30	2,25	2,94	22,32	125,10
		100/30	1,12	1,47	11,16	62,50
	Чай с лимоном	200/11/8	0,13	0,02	11,30	45,50
		150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,00
	Итого за день	1422	63,15	46,74	190,39	1535,14
		1155	53,57	42,77	157,27	822,16