

Утверждаю
Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 34 «ПЛАНЕТА ДЕТСТВА»

г. Георгиевск»

Иванникова О.А



МЕНЮ

На 19 Декабря 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшенная	150/2	3,46	4,57	19,76	134,00
		130/1,5	3,00	3,96	17,13	116,13
	Бутерброд с повидлом	20/12,78	2,62	3,42	29,53	159,27
		15/10	1,96	2,56	22,14	119,45
	Чай с сахаром	200/11	0,20	0,00	16,00	65,00
		150/7	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	110/48	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	14,74	1,14	0,12	7,38	35,25
		10	0,76	0,08	4,92	23,50
	Хлеб ржаной	30,78	1,98	0,36	10,02	52,2
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	Омлет натуральный с маслом сливочным	60/3	4,31	7,94	36,76	235,64
		60/3	4,31	7,94	36,76	235,64
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
		10	0,76	0,08	4,92	23,50
	Какао с молоком	200	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