

Утверждаю
Заведующий МДОУ

«Детский сад № 34 «ПЛАНЕТА ДЕТСТВА»

г.Георгиевск»

Иванникова О.А



МЕНЮ

На 22 Августа 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	180/4	4,50	2,25	32,55	168,75
		150/3,5	3,0	1,50	21,70	112,50
	Бутерброд с повидлом и маслом сливочным 72.5%	35	2,62	3,42	29,53	159,27
		30	1,96	2,56	22,14	119,45
	Чай с молоком 2,5%	200	2,97	2,6	15,92	98,8
		180	2,67	2,34	14,33	89
II-ЗАВТРАК						
ОБЕД	Борщ Ставропольский	200	2,25	6,12	15,00	124,12
		150	1,40	3,70	9,00	75,50
	Пампушка с чесноком	20/6	4,50	7,90	16,20	132,00
		20/6	4,50	7,90	16,20	132,00
	Рыба, запеченная с картофелем порусски.	136/70	13,76	7,56	21,41	208,76
		110/50	11,01	6,05	17,13	167,01
	Компот из свежих плодов (Слива)	180	0,43	0,25	12,66	54,61
		150	0,36	0,21	10,55	45,51
	Хлеб пшеничный	21,98	1,14	0,12	7,38	35,25
		10	0,76	0,08	4,92	23,50
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	Рагу из овощей	130	1,97	9,19	12,08	139,20
		110	1,67	7,78	10,22	117,80
	Хлеб пшеничный	10	1,14	0,12	7,38	59,00
		10	0,76	0,08	4,92	47,00
	Чай с сахаром	200/11	0,10	0	15,00	60,00
		150/7	0,08	0	11,25	45,00
	Итого за день	1362	34,95	48,93	186,02	1411,40
		1135	28,07	39,19	122,33	1143,21