

Утверждаю

Заведующий МДОУ

«Детский сад № 34 «Планета детства»

г. Георгиевск »

Иванникова О.А



МЕНЮ

На 23 Декабря 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой Ячневой	180/2	3,61	3,81	12,62	99,30
		150/1,5	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
			3,55	4,55	0	55,00
			2,40	3,03	0	36,60
	Чай с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
		150	3,15	2,72	12,96	89
2 ЗАВТРАК	Суп картофельный с крупой (пшениной)	200	1,58	2,18	11,66	72,6
		150	1,18	1,64	8,75	54,45
	Тефтели 2-ой вариант, соус сметанный с томатом	70/30	23,36	27,04	38,24	489,60
		50/30	23,36	27,04	38,24	489,60
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,76	3,65	22,85	143,4
		110	4,03	3,09	19,33	121,3
	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	32,85	2,66	0,28	17,22	82,25
		20	1,52	0,16	9,84	47,00
Обед	Хлеб ржаной	27,42	1,98	0,36	10,02	52,2
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Булочка домашняя	60	17,54	12,05	17,15	247
		60	17,54	12,05	17,15	247
	Чай с сахаром	200/11	0,20	0,78	16,00	65,00
		150/9	0,15	0,17	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
	ПОЛДНИК					