

Утверждаю
Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 34 «ПЛАНЕТА ДЕТСТВА»

г.Георгиевск»

Иванникова О.А



МЕНЮ

На 29 Января 2026 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	180/4	5,57	5,45	27,3	182,8
	Хлеб пшеничный	150/3,75	4,82	4,72	23,6	158,5
		20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Масло сливочное 72,5%	15	1,14	0,12	7,38	35,25
		7	0,06	5,08	0,10	46,2
	Какао с молоком (1 вариант)	5	0,04	3,63	0,07	33,00
		180	4,2	3,63	7,28	118,67
II ЗАВТРАК		150	3,67	3,19	15,82	107,00
ОБЕД	Икра овощная	50	0,65	2,07	3,58	35,5
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	30	0,39	1,24	2,15	21,3
		200	4,39	4,21	13,08	107,8
	Гренки из пшеничного хлеба	150	3,29	3,16	9,79	80,85
		30	3,74	0,48	22,82	110,46
		20	2,49	0,32	15,21	73,64
	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным «Крестьянским 72.5%	74,8/8	12,50	15,70	6,40	216,00
		60/6	9,37	17,78	4,80	162,00
	Каша рассыпчатая рисовая	130/4	6,31	4,47	28,34	178,75
		110/4	6,31	4,47	28,34	178,75
	Компот из свежих плодов	180	0,11	0,00	27,11	108,90
		150	0,09	0,00	22,59	90,75
	Хлеб пшеничный	21,3	1,14	0,12	7,38	35,25
		20	0,76	0,08	4,92	23,50
	Хлеб ржаной	32,325	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	Рагу из овощей с зеленым горошком	30	1,98	0,36	10,02	52,2
		130	4,31	7,94	36,76	235,64
		110	4,31	7,94	36,76	235,64
	Хлеб пшеничный	10	1,14	0,12	7,38	35,25
		10	0,76	0,08	4,92	23,50
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,10	44,4
		180	0,06	0,02	9,99	40,0
	Итого за день	1444	42,16	60,06	337,88	1350,86
		1220	32,19	56,93	263,24	1108,49