

Утверждаю
И.о. Заведующего МБДОУ

«Детский сад №34 «ПЛАНЕТА ДЕТСТВА»
г. Георгиевск»

Литвиненко Н.Г.

МЕНЮ

На 30 июля 2026 год



Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным 72,5%	200/6	5,57	5,45	27,3	182,8
		150/5	4,82	4,72	23,6	158,5
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
		15	1,14	0,12	7,38	35,25
	Масло сливочное 72,5%	7	0,06	5,08	0,10	46,2
		5	0,04	3,63	0,07	33,00
ОБЕД	Какао с молоком (1вариант)	180	4,2	3,63	7,28	118,67
		150	3,67	3,19	15,82	107,00
	Овощи отварные с маслом(свекла)	30	0,72	1,91	1,97	24,31
		30	0,43	1,14	1,18	14,58
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,21	13,08	107,8
		150	3,29	3,16	9,79	80,85
	Гренки из пшеничного хлеба	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%	60/6	12,50	15,70	6,40	216,00
		60/6	9,37	17,78	4,80	162,00
	Каша рассыпчатая (Рис)	110/4	6,31	4,47	28,34	178,75
		110/4	6,31	4,47	28,34	178,75
	Компот из лимонов	180	0,11	0,00	27,11	108,90
		150	0,09	0,00	22,59	90,75
	Хлеб пшеничный	31,6	1,14	0,12	7,38	35,25
		20	0,76	0,08	4,92	23,50
ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	34,41	1,98	0,36	10,02	52,2
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Рагу из овощей с зеленым горошком	110	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
	Кондитерское изделие (вафли)	25,47	2,25	2,94	22,32	125,10
		25,47	2,25	2,94	22,32	125,10
	Чай с сахаром	180/11	0,07	0,02	11,10	44,4
		150/7	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