

Утверждаю
И.о Заведующего МБДОУ

«Детский сад № 34 «ПЛАНЕТА ДЕТСТВА»

г.Георгиевск»

Литвиненко Н.Г



МЕНЮ

На 31 Июля 2026 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая	150/5	3,46	4,57	19,76	134,00
	молочная ячневая	130/5	3,00	3,96	17,13	116,13
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/7	2,62	3,42	29,53	159,27
	72,5 %	15/5	1,96	2,56	22,14	119,45
	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	200	3,12	2,66	14,17	93,30
		150	2,81	2,39	12,75	83,90
ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы).	51	0,55	0,10	1,90	12,00
		30	0,33	0,06	1,14	7,20
	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
	Рыба тушеная в томате с овощами	51/50	13,76	7,56	21,41	208,76
		50/50	11,01	6,05	17,13	167,01
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,71	118,95
		110	2,25	3,52	14,98	100,65
	Компот из свежих плодов	180	0,08	0,00	20,03	80,46
		150	0,07	0,00	16,70	67,05
	Хлеб пшеничный	20,53	1,14	0,12	7,38	35,25
		10	0,76	0,08	4,92	23,50
	Хлеб ржаной	35,41	1,98	0,36	10,02	52,2
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	Шанежка наливная	60	1,97	9,19	12,08	139,20
		60	1,97	9,19	12,08	139,20
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,45	7,4	80,75
		150	4,35	3,75	7,4	80,75
						80,75
	Итого за день	1374	42,65	40,43	162,22	1162,75
		1110	34,68	31,72	134,83	957,81

Литвиненко Н.Г

На 3 Августа 2026 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180/2	5,10	4,60	0,30	63,00
		150/1,5	5,10	4,60	0,30	63,00
	Хлеб пшеничный	20	2,75	0,55	26,80	139,00
		15	2,75	0,55	26,80	139,00
	Сыр российский	13,42	0,06	5,08	0,10	46,2
		10	0,04	3,63	0,07	33,00
	Какао с молоком (1 вариант)	180	0,45	2,35	2,97	34,80
		150	0,70	1,38	3,70	39,60
II ЗАВТРАК ОБЕД						
	Суп картофельный клецками	200	2,15	2,27	13,71	83,80
		150	1,61	1,70	10,28	62,85
	Жаркое из кур (вариант 2)	138	7,13	4,62	13,74	125,80
		150	7,13	4,62	13,74	125,80
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41	0,09	30,59	124,74
		150	0,33	0,07	25,49	103,95
	Хлеб пшеничный	30,48	2,66	0,28	17,22	82,25
		25	1,90	0,20	12,30	59,00
	Хлеб ржаной	28,14	1,98	0,36	10,02	52,2
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ПОЛДНИК	Запеканка из творога с соусом молочным	83/30	5,10	4,60	0,30
100/30			5,10	4,60	0,30	63,00
Чай с лимоном		200/11/9	3,12	2,66	14,17	93,30
		150/7/4	2,81	2,39	12,75	83,90
Итого за день		1322,121	30,91	26,77	173,05	1076,49
		1135,25	28,29	23,63	151,65	949,10