

Утверждаю
Заведующий МДОУ

«Детский сад № 34 «ПЛАНЕТА ДЕТСТВА»

г.Георгиевск»

Иванникова О.А

МЕНЮ

На 7 Августа 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180/2	3,60	4,00	119,12	99,30
		150/1,5	2,40	3,00	79,40	66,20
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
		15	1,14	0,12	7,38	35,25
	Масло сливочное «Крестьянское» (порциями)	7	0,06	5,08	0,10	46,2
		5	0,04	3,63	0,07	33,00
	Кофейный напиток с молоком (вариант 1)	200	2,97	2,6	15,92	98,8
		180	2,67	2,34	14,33	89
II ЗАВТРАК	Свекольник	200	1,79	3,87	13,67	96,97
		150	1,34	2,9	10,25	72,73
ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные	68	8,52	8,16	9,24	144,00
		50	6,09	5,83	6,60	102,80
	Соус сметанный	30	0,525	1,60	2,30	25,50
		30	0,525	1,60	2,30	25,50
	Пюре из бобовых (горох)	130/6	2,68	4,21	12,26	97,63
		110/5	2,27	3,56	10,37	82,61
	Компот из лимонов	180	0,08	0	20,03	80,46
		150	0,066	0	16,7	67,05
	Хлеб пшеничный	25,69	1,9	0,2	12,3	59,0
		20	1,52	0,16	10,0	47,0
	Хлеб ржаной	31,54	1,98	0,36	10,02	52,2
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	Омлет натуральный с маслом сливочным 72.5%	130	7,90	9,90	8,30	154,70
		110	5,90	7,40	6,20	116,00
	Кондитерские изделия (пряники)	30	2,25	2,94	22,32	125,10
		30	2,25	2,94	22,32	125,10
	Кефир 2.5%	148	4,20	3,28	6,13	70,89
		150	4,20	3,28	6,13	70,89
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
		10	0,76	0,08	4,92	23,50
	Итого за день	1439	43,58	42,42	179,22	1385,22
		1165	35,36	37,93	147,74	1261,69