

Утверждаю
И.о Заведующего МБДОУ

«Детский сад № 34 «ПЛАНЕТА ДЕТСТВА»

г.Георгиевск»

Литвиненко Н.Г

МЕНЮ

На 23 Июля 2026 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (Ячневая)	150/5	3,60	4,00	119,12	99,30
		130/5	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
	Чай с сахаром	200	2,97	2,6	15,92	98,8
		180	2,67	2,34	14,33	89
2 ЗАВТРАК	Молоко Кипяченное	205	6,0	5,0	9,40	110
		150	4,5	3,75	7,05	82,5
ОБЕЗД	Икра овощная	50	0,65	2,07	3,58	35,50
		30	0,39	1,24	2,15	21,30
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,79	3,87	13,67	96,97
		150	1,34	2,9	10,25	72,73
	Пампушки с чесноком	20	4,50	7,90	16,20	132,00
		20	4,50	7,90	16,20	132,00
	Котлеты или биточки рыбные	70	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
	Каша рассыпчатая Гречневая с маслом сливочным 72,5%	130/8	2,68	4,21	12,26	97,63
		110/7	2,27	3,56	10,37	82,61
	Кисель из яблок	200	0,08	0	20,03	80,46
		180	0,066	0	16,7	67,05
	Хлеб пшеничный	13,38	1,9	0,2	12,3	59,0
		30	1,52	0,16	10,0	47,0
	Хлеб ржаной	34,405	1,98	0,36	10,02	52,2
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	87	7,90	9,90	8,30	154,70
		65	5,90	7,40	6,20	116,00
	Ряженка	200	0,07	0,02	11,10	44,40
		150	0,06	0,02	9,99	40,00
	Хлеб пшеничный	15	1,9	0,2	12,3	59,0
		10	1,52	0,16	10,0	47,0
	Кондитерское изделие (печенье)	22,5	2,25	2,94	22,32	125,10
		22,5	2,25	2,94	22,32	125,10
	Итого за день	1439	43,58	42,42	179,22	1385,22
		1165	35,36	37,93	147,74	1261,69