

Утверждаю  
Заведующий МДОУ  
«Детский сад № 34 «Планета детства»  
г. Георгиевск »  
О.А. Иванникова



**МЕНЮ**  
**На 17 марта 2025 год**

| Прием пищи        | Наименование блюд                                        | Выход Сад/ Ясли | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккал    |
|-------------------|----------------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|----------|---------|
| <b>ЗАВТРАК</b>    | Яйцо отварное                                            | 40              | 5,10  | 4,60  | 0,30     | 63,00   |
|                   |                                                          | 40              | 5,10  | 4,60  | 0,30     | 63,00   |
|                   | Икра морковная или свекольная                            | 130             | 2,99  | 8,84  | 20,54    | 171,60  |
|                   |                                                          | 110             | 2,31  | 7,48  | 15,18    | 75,00   |
|                   | Булочка витаминно-йодированная                           | 25              | 2,75  | 0,55  | 26,80    | 139,00  |
|                   |                                                          | 25              | 2,75  | 0,55  | 26,80    | 139,00  |
|                   | Масло сливочное Крестьянское 72,2%(порциями)             | 5               | 0,04  | 3,63  | 0,07     | 33,00   |
|                   |                                                          | 5               | 0,04  | 3,63  | 0,07     | 33,00   |
|                   | Чай с сахаром                                            | 200/11          | 0,07  | 0,02  | 11,01    | 44,40   |
|                   |                                                          | 180/10          | 0,06  | 0,02  | 9,99     | 40,00   |
| <b>II ЗАВТРАК</b> | Плоды свежие                                             | 1/87,837        | 0,40  | 0,00  | 19,00    | 78,00   |
|                   |                                                          | 1/87,837        | 0,40  | 0,00  | 19,00    | 78,00   |
| <b>ОБЕД</b>       | Рассольник Ленинградский                                 | 200             | 1,68  | 4,09  | 13,27    | 96,60   |
|                   |                                                          | 150             | 1,26  | 3,07  | 9,95     | 72,45   |
|                   | Бигос (мясо отварной говядины, тушенное с капустой)      | 139,7           | 14,44 | 27,03 | 8,93     | 336,71  |
|                   |                                                          | 139,7           | 14,44 | 27,03 | 8,93     | 336,71  |
|                   | Компот из свежих плодов                                  | 180             | 0,43  | 0,25  | 12,66    | 54,61   |
|                   |                                                          | 150             | 0,36  | 0,21  | 10,55    | 45,51   |
|                   | Хлеб пшеничный                                           | 30              | 2,66  | 0,28  | 17,22    | 82,25   |
|                   |                                                          | 20              | 1,52  | 0,16  | 9,84     | 47,00   |
|                   | Хлеб ржаной                                              | 28,064          | 1,98  | 0,36  | 10,02    | 52,2    |
|                   |                                                          | 30              | 1,98  | 0,36  | 10,02    | 52,2    |
| <b>ПОЛДНИК</b>    | Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным | 150/3,75        | 1,64  | 3,82  | 16,90    | 109,00  |
|                   |                                                          | 130/3,25        | 1,42  | 3,31  | 14,65    | 97,47   |
|                   | Какао с молоком( 1 вариант)                              | 180             | 3,67  | 3,19  | 15,82    | 107,00  |
|                   |                                                          | 150             | 3,15  | 2,72  | 12,96    | 89,00   |
|                   | <b>Итого за день</b>                                     | 1384            | 37,41 | 53,03 | 153,56   | 1364,77 |
|                   |                                                          | 1173            | 34,35 | 49,51 | 129,17   | 1156,40 |