

МЕНЮ

На 17 Марта 2026 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой Ячневой	180/2	3,61	3,81	12,62	99,30
		150/1,5	3,12	3,30	10,93	86,06
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
		15	1,14	0,12	7,38	35,25
	Сыр «Российский» 50%(порциями)	13,99	3,55	4,55	0	55,00
		10,5	2,40	3,03	0	36,60
	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	180	3,12	2,66	14,17	93,30
		150	2,81	2,39	12,75	83,90
2 ЗАВТРАК						
	Икра овощная	50	0,65	2,07	3,58	35,50
		30	0,39	1,24	2,15	21,30
	Суп картофельный с крупой(гречневой)	200	1,58	2,18	11,66	72,6
		150	1,18	1,64	8,75	54,45
	Плов из птицы	142	23,36	27,04	38,24	489,60
		150	23,36	27,04	38,24	489,60
	Компот из лимонов	180	0,43	0,09	30,59	54,61
		150	0,33	0,07	25,49	124,74
	Хлеб пшеничный	38,67	2,66	0,28	17,22	103,95
		20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржаной	32,66	1,98	0,36	10,02	52,2
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с соусом молочным	118/30	17,54	12,05	17,15	247
		100/30	17,54	12,05	17,15	247
	Чай с лимоном	200/9	0,20	0,78	16,00	65,00
		150/4	0,15	0,17	12,00	48,45
	Итого за день	1502	47,79	44,52	172,89	1342,10
		1215	42,75	40,59	135,09	1103,56

Утверждаю
Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 34 «ПЛАНЕТА ДЕТСТВА»

г. Георгиевск»

Иванникова О.А

МЕНЮ

На 18 Марта 2026 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 72,5%	7	0,06	5,08	0,10	46,2
		5	0,04	3,63	0,07	33,00
	Чай с молоком	150	2,97	2,6	15,92	98,8
		135	2,67	2,34	14,33	89
II ЗАВТРАК						
ОБЕД	Суп лапша домашняя	200	2,06	4,44	10,72	91,00
		150	1,55	3,33	8,04	68,25
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят (с маслом сливочным)	67/5	12,16	18,08	11,84	259,20
		50/5	9,12	13,56	8,88	194,40
	Пюре из бобовых (горох)	120/6	6,50	4,39	29,19	181,87
		100/5	6,50	4,39	29,19	181,87
	Компот из свежих плодов	180	0,5	0	24,66	100,66
		150	0,42	0	20,5	83,88
	Хлеб пшеничный	41,549	3,04	0,32	19,68	94,00
		30	2,28	0,24	14,76	71,00
	Хлеб ржаной	33,2	1,98	0,36	10,02	52,2
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	Пирожок печенный с картофелем и луком	60	3,91	4,7	23,75	153
		60	3,91	4,7	23,75	153
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60
		180	0,075	0	11,25	45
	Итого за день	1464	34,43	40,48	268,83	1170,77
		1080	26,81	36,02	199,26	973,29

МЕНЮ

На 19 Марта 2026 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (Гречневой)	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 (вариант 1)	180	2,97	2,6	15,92	98,8
		150	2,67	2,34	14,33	89
	Свекольник	200	1,79	3,87	13,67	96,97
		150	1,34	2,9	10,25	72,73
ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные	62,8	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 Ячневая с маслом сливочным 72,5%	110/4	2,68	4,21	12,26	97,63
		130/4,5	2,27	3,56	10,37	82,61
	Кисель из повидла	180	0,08	0	20,03	80,46
		150	0,066	0	16,7	67,05
	Хлеб пшеничный	22,37	1,9	0,2	12,3	59,0
		30	1,52	0,16	10,0	47,0
	Хлеб ржаной	32,95	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%	80/5	7,90	9,90	8,30	154,70
		60/3	5,90	7,40	6,20	116,00
	Ряженка	150	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 (Вафли)	26,39	2,25	2,94	22,32	125,10
		30	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

Утверждаю
Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 34 «ПЛАНЕТА ДЕТСТВА»

г.Георгиевск»

Иванникова О.А



МЕНЮ

На 20 Марта 2026 год.

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная манная с маслом сливочным	180/4	4,50	2,25	32,55	168,75
		150/3,5	3,0	1,50	21,70	112,50
	Бутерброд с повидлом	20/7/12,65	2,62	3,42	29,53	159,27
		15/5/10	1,96	2,56	22,14	119,45
	Чай с молоком 2,5%	150	2,97	2,6	15,92	98,8
		135	2,67	2,34	14,33	89
П-ЗАВТРАК						
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,25	6,12	15,00	124,12
		150	1,40	3,70	9,00	75,50
	Пампушки с чесноком	20	4,50	7,90	16,20	132,00
		20	4,50	7,90	16,20	132,00
	Рыба тушеная в томате с овощами	71/70	13,76	7,56	21,41	208,76
		50/50	11,01	6,05	17,13	167,01
	Каша рассыпчатая гречневая	130/4,5	6,31	4,47	28,34	178,75
		110/4	6,31	4,47	28,34	178,75
	Компот из свежих плодов	180	0,08	0,00	20,03	80,46
		150	0,07	0,00	16,70	67,05
	Хлеб пшеничный	33,93	1,14	0,12	7,38	35,25
		10	0,76	0,08	4,92	23,50
	Хлеб ржаной	32,975	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	200	0,10	0	15,00	60,00
		150	0,08	0	11,25	45,00
	Итого за день	1362	34,95	48,93	186,02	1411,40
		1135	28,07	39,19	122,33	1143,21