



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

МЕНЮ
На 14 июля 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Яйцо отварное	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00
		1/40	5,10	4,60	0,30	63,00
	Булочка витаминно-йодированная	24,4/7	2,75	0,55	26,80	139,00
		25/5	2,75	0,55	26,80	139,00
	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	180	0,07	0,02	11,10	44,40
		150	0,06	0,02	9,99	40,00
II ЗАВТРАК			0,40	0,00	19,00	78,00
			0,40	0,00	19,00	78,00
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (рисовой)	200	1,6	2,18	16,7	93,0
		150	1,2	1,64	13,0	69,75
	Бигос (мясо отварной говядины, тушенное с капустой)	155	14,44	27,03	8,93	336,71
		150	14,44	27,03	8,93	336,71
	Компот из свежих плодов	180	0,50	0,00	24,66	100,66
		150	0,42	0,00	20,50	83,88
	Хлеб пшеничный	31,61	2,66	0,28	17,22	82,25
		20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржаной	26,61	1,98	0,36	10,02	52,2
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	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	180	2,81	2,39	12,75	83,90
		150	2,34	2,00	10,63	70,00
	Итого за день		33,63	47,14	183,1	1293,64
		1339,258				
		1133,25	30,55	44,12	153,79	1139,54