

Утверждаю
Заведующий МДОУ

«Детский сад № 34 «ПЛАНЕТА ДЕТСТВА»

г. Георгиевск»

О.А. Иванникова



МЕНЮ

На 29 Июля 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белк и	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная ячневая	150/3,75	5,57	5,45	27,3	134,00
		130/3,25	4,82	4,72	23,6	116,13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
		15	1,14	0,12	7,38	35,25
	Сыр порциями	15,84	3,55	3,03	0	55
		10,5	2,40	3,03	0	36,6
	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	200	3,12	2,66	14,17	93,30
		180	2,81	2,39	12,75	83,90
II ЗАВТРАК						
	Суп картофельный с крупой (гречкой)	200	1,6	2,18	16,7	93,0
		150	1,2	1,64	13,0	69,75
	Макаронник с мясом	148/6,25	17,06	10,93	31,29	292,5
		135	14,78	9,47	27,12	253,5
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0	24,66	100,66
		150	0,42	0	20,5	83,88
	Хлеб пшеничный	30,44	3,04	0,32	19,68	94,00
		20	2,28	0,24	14,76	70,50
ПОЛДНИК	Сырники из творога	26,548	1,98	0,36	10,02	52,2
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Соус молочный (сладкий)	127	18,96	0	40,08	420,96
		100	15,8	0	33,4	350,8
	Кефир 2,5%	30	0,60	1,4	4,00	30,64
		30	0,60	1,4	4,00	30,64
		162	5	3,98	7,35	85,06
		150	4,2	3,28	6,13	70,89
	Итого за день	1422	63,15	46,74	190,39	1535,14
		1155	53,57	42,77	157,27	822,16