



МЕНЮ

На 30 Июля 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Суп молочный с овсяными хлопьями	180/2	4,33	4,57	15,14	119,16
		150/1,5	3,61	3,81	12,62	99,30
	Бутерброд с маслом сливочным 72.5%	27	2,75	0,55	26,80	139,80
		20	2,75	0,55	26,80	139,80
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,70	91,00
		180	1,26	1,44	15,90	81,90
II ЗАВТРАК	Молоко кипяченое 2,5%	150	4,35	3,75	7,4	85,00
		150	4,35	3,75	7,4	85,00
	Овощи свежие (огурцы)	64	0,40	0,05	1,25	7,00
		30	0,24	0,03	0,75	4,20
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,55	3	12,42	85,65
		150	1,7	1,91	8,28	57,1
	Плов из тушки цыпленка бройлера	152,5	14,7	11,96	25,08	264,40
		150	14,7	11,96	25,08	264,40
	Компот из свежих плодов (Яблоки)	180	0,08	0,00	20,03	80,46
		150	0,07	0,00	16,70	67,05
	Хлеб пшеничный	30,44	3,04	0,32	19,68	94,00
		20	2,28	0,24	14,76	71,00
	Хлеб ржаной	26,55	1,98	0,36	10,02	52,2
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	Пирожок печенный из дрожжевого теста с капустой	70	4,33	4,57	15,14	119,16
		60	3,61	3,81	12,62	99,30
	Чай с лимоном	200/8	3,12	2,66	14,17	93,30
		150/3,5	2,81	2,39	12,75	83,90
	Итого за день	1455,58	33,91	30,96	187,05	1165,37
		1105	28,94	25,41	137,77	1114,51

Утверждаю
Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 34 «ПЛАНЕТА ДЕТСТВА»

г. Георгиевск»

О.А. Иванникова.



МЕНЮ

На 31 Июля 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	150/3,75	5,57	5,45	27,3	182,8
		130/3,25	4,82	4,72	23,6	158,5
	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
	Какао с молоком (1 вариант)	200	4,2	3,63	7,28	118,67
		180	3,67	3,19	15,82	107,00
II ЗАВТРАК						
ОБЕД	Икра овощная	50	0,65	2,07	3,58	35,5
		30	0,39	1,24	2,15	21,3
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,21	13,08	107,8
		150	3,29	3,16	9,79	80,85
	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,74	0,48	22,82	110,46
		20	2,49	0,32	15,21	73,64
	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным «Крестьянским 72.5%»	85/8	12,50	15,70	6,40	216,00
		60/6	9,37	17,78	4,80	162,00
	Каша рассыпчатая гречневая	130/4	6,31	4,47	28,34	178,75
		110/4	6,31	4,47	28,34	178,75
	Компот из лимонов	180	0,41	0,09	30,59	103,95
		150	0,33	0,07	25,49	35,25
	Хлеб пшеничный	23,72	1,14	0,12	7,38	35,25
		20	0,76	0,08	4,92	23,50
	Хлеб ржаной	27,03	1,98	0,36	10,02	52,2
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	Рагу из овощей	130	1,97	9,19	12,08	139,2
		110	1,67	7,78	10,22	117,8
	Кондитерские изделия (печенье)	24,39	2,25	2,94	22,32	125,1
		24,39	1,12	1,47	11,16	62,50
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
		10	0,76	0,08	4,92	23,5
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,10	44,4
		180/7	0,06	0,02	9,99	40,0
	Итого за день	1444	42,16	60,06	337,88	1350,86
		1220	32,19	56,93	263,24	1108,49