

Утверждаю:
Заведующий ДОУ
Медведицкий муниципальный детский сад
№1 «Радуга»
Токарева С.В.

Дошкольное образовательное учреждение Медведицкий муниципальный детский сад №1
«Радуга» Жирновского района Волгоградской области дети от 1 до 3 лет и от 3 до 7 лет

Вторник **21.07.2026г**

	1 Завтрак	выход	белки	жиры	углеводы	ккал.
185	Каша молочная геркулесовая	150/200	2,69/3,61	4,73/5,22	18,14/22,83	125/152
1	Батон с маслом	30/5,30/6	2,45	7,55	14,62	136
396	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,34/2,85	2/2,41	10,63,14,36	70/102
	2 завтрак					
399	Соки ягодно - фруктовые	90/100	0,5	0	10,1/12,7	4,3/53
	Итого завтрак	430/520	7,98/9,41	14,28/15,18	53,49/64,51	374/443
	Обед					
80	Суп картофельный с гречкой	150/200	1,67/2,01	1,86/2,23	11,6/13,60	69/83
256	Котлета рыбная	60/80	8,09/10,95	2,54/3,70	6,41/8,64	81/112
132	Капуста тушёная	120/150	2,48/3,13	4,64,5,56	11,86/14,38	99/120
	Свекла отварная порционная	40/50	0,57/0,86	2,44/3,65	3,34/5,02	38/56
382	Кисель	150/180	0,48/0,57	0,05/0,06	25,17/30,20	103/124
	Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/6,7	69/87
	Хлеб пшеничный	30/40	2,37/3,16	0,3/0,4	14,4/19,32	71/94
	Итого обед	590/750	18,3/23,98	12,31/16,2	86,14/107,91	530/676
	Полдник					
454	Пирожки печёные	100	5,76	2,48	47,88	236
392	Чай с сахаром	150/180	2,7/2,9	2,9/3,1	15,5/15,7	102/103
	Итого полдник	250/280	8,46/8,66	5,36/5,58	63,38/63,58	338/339
	Итого за день	1270/1550	34,74/42,05	31,97/36,96	203,01/236	1242/1458