

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

Четверг **13.08** 2026г

	1 Завтрак	выход	белки	жиры	углеводы	ккал.
168	Каша молочная ячневая	150/200	3,3/4,39	4,06/4,2	26,13/33,19	154/188
1	Батон с маслом	30/5, 30/6	2,45	7,55	14,62	136
397	Какао с молоком	150/180	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89/107
	2 завтрак					
368	Фрукты порционные	50/100	0,2/0,4	0,2/0,4	4,9/9,8	22/44
	Итого завтрак	390/520	9,1/10,91	14,53/15,34	58,61/73,43	401/475
	Обед					
80	Суп картофельный с пшённой крупой	150/200	1,32/1,74	1,72/2,27	8,66/11,43	55/73
261	Тефтеля рыбная в	60/80	7,3/5,89	2,59/6,27	7,55//7,1	83/108
354	томатном соусе	40/60	0,64/0,99	5,36/8,37	1,99/3,11	59/92
166	Каша рассыпчатая перловая	120/150	3,58/4,5	3,48/4,38	25,45/32	147/185
	Овощи порционные квашенные	40/50	0,24/0,36	0,08/0,12	1,68/2,52	8/12
376	Компот из с/фр	150/180	0,37/0,44	0,02	23,14/27,77	94/113
	Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	69/87
	Хлеб пшеничный	30/40	2,37/3,16	0,3/0,4	14,4/19,32	71/94
	Итого обед	630/810	18,46/20,38	14,03/22,43	96,32/119,95	586/764
	Полдник					
458	Ватрушка с творогом	60/80	7,95/10,48	4,72/6,23	25,16/33,16	174/230
	Или повидлом		3,84/5,07	2,57/3,39	38,03/50,14	191/252
392	Чай с сахаром	150/180	2,7/2,9	2,9/3,1	15,5/15,7	102/103
	Итого полдник	210/260	14,49/18,45	10,19/12,72	78,69/99	467/585
	Итого за день	1230/1590	42,05/49,74	38,75/50,49	233,62/292,38	1454,1824