

Заведующий ДОУ Медведицкий муниципальный детский сад №1 «Радуга»

Утверждаю:

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 01.10.2026г

	1 Завтрак	выход	белки	жиры	углеводы	ккал.
168	Каша молочная манная	150/200	3,30/4,41	3,84/3,97	22,27/29,82	137/173
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	Фрукты порционные (яблоко)	50/100	0,2/0,4	0,2/0,4	4,9/9,8	22/44
	Итого завтрак	390/520	8,29/10,11	13,59/14,33	52,42/68,8	365/455
	Обед					
176	Свекольник со сметаной	150/200	1,5/1,8	3,67/4,4	11,5/13,8	77/92
286	Тефтели мясные в	60/80	4,44/5,89	3,56/6,27	5,86/7,1	86/108
352	томатном соусе	40/60	1,07/1,67	3,69/5,76	3,95/6,71	53/83
204	Макароны отварные	120/150	4,8/5,68	0,68/4,36	25,96/27,23	130/171
20	Овощи варенные порционные	40/50	0,56/0,7	2,03/2,53	3,61/4,5	35/44
382	Кисель	150/180	0,48/0,57	0,05/0,06	25,17/30,2	103/124
	Хлеб пшеничный	30/40	2,37/3,16	0,3/0,4	14,4/19,32	71/94
	Итого обед	590/760	15,22/19,47	13,98/23,78	90,45/108,34	555/716
	Полдник					
247	Рыба тушёная с овощами	60/80	5,94/7,93	3,42/4,55	1,54/2,2	61/81
10	Зелёный консервированный горошек	20/40	0,59/1,19	1,04/1,08	1,25/2,5	17/34
	Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	69/87
392	Чай с сахаром	150/180	2,7/2,9	2,9/3,1	15,5/15,7	102/103
	Итого полдник	270/350	11,87/15,31	7,84/10,33	31,65/37,1	249/305
	Итого за день	1250/1630	35,38/4,89	35,41/48,44	174,52/214,04	1169/1476