



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 06.10.2026г

|     | 1 Завтрак                        | выход            | белки             | жиры               | углеводы             | ккал.            |
|-----|----------------------------------|------------------|-------------------|--------------------|----------------------|------------------|
| 168 | Каша молочная<br>манная          | 150/200          | 3,3/4,41          | 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              |
| 397 | Какао с молоком                  | 150/180          | 3,15/3,67         | 2,72/3,19          | 12,96/15,82          | 89/107           |
|     | <b>2 завтрак</b>                 |                  |                   |                    |                      |                  |
| 399 | Соки ягодно -<br>фруктовые       | 90/100           | 0,5               | 0                  | 10,1/12,7            | 43/53            |
|     | <b>Итого завтрак</b>             | <b>430/520</b>   | <b>9,4/11,03</b>  | <b>14,11/14,71</b> | <b>49,85/72,96</b>   | <b>405/469</b>   |
|     | <b>Обед</b>                      |                  |                   |                    |                      |                  |
| 82  | Суп картофельный с<br>вермишелью | 150/200          | 1,79,2,15         | 1,89/2,27          | 11,43/13,71          | 70/84            |
| 282 | Котлета мясная<br>или шницель    | 60/70            | 8,93/11,92        | 6,74/8,8           | 8,97/11,64           | 132/173          |
| 315 | Рис отварной                     | 120/150          | 3,04/4,05         | 4,47/5,97          | 30,57/40,76          | 175/233          |
| 20  | Овощи варенные<br>порционные     | 40/50            | 0,56/0,88         | 2,03/3,17          | 3,61/5,64            | 35/55            |
| 376 | Компот из с/фр                   | 150/180          | 0,37/0,44         | 0,02               | 23,14/27,77          | 94/113           |
|     | Хлеб пшеничный                   | 30/40            | 2,37/3,16         | 0,3/0,4            | 14,4/19,32           | 71/94            |
|     | <b>Итого обед</b>                | <b>550/690</b>   | <b>17,06/22,6</b> | <b>15,45/20,63</b> | <b>92,12/118,84</b>  | <b>577/752</b>   |
|     | <b>Полдник</b>                   |                  |                   |                    |                      |                  |
| 36  | Рыба по польски                  | 150/200          | 5,21/6,87         | 5,09/6,72          | 8,68/11,46           | 101/134          |
|     | 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          |
|     | <b>Итого полдник</b>             | <b>340/430</b>   | <b>10,5/13,07</b> | <b>8,47/10,42</b>  | <b>37,54/43,86</b>   | <b>272/324</b>   |
|     | <b>Итого за день</b>             | <b>1320/1640</b> | <b>36,96/46,7</b> | <b>38,03/45,76</b> | <b>179,51/235,66</b> | <b>1254/1545</b> |