

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ детский сад № 2  
с. Искоркино  
Искоркина С.А.



28 января 2026 года

| Прием пищи                     | Наименование блюд                      | До 3-х лет |             |             |               |               | От 3-х до 7 лет |              |             |               |               |
|--------------------------------|----------------------------------------|------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-----------------|--------------|-------------|---------------|---------------|
|                                |                                        | выход      | б           | ж           | у             | ккал          | выход           | б            | ж           | у             | ккал          |
| Завтрак                        | Каша геркулесовая молочная             | 150        | 4.99        | 8.24        | 16.97         | 162.33        | 200             | 6.66         | 10.99       | 22.64         | 216.4         |
|                                | Бутерброд с маслом сливочным           | 40\4       | 1.58        | 5.24        | 9.81          | 93.87         | 50\5            | 2.34         | 7.76        | 14.53         | 139.1         |
|                                | Чай с сахаром                          | 150        | 0.2         |             | 10.0          | 42.0          | 200             | 0.2          |             | 12.6          | 50.4          |
| Итого                          |                                        |            | 6.77        | 13.48       | 36.78         | 298.2         |                 | 9.2          | 18.75       | 39.77         | 405.9         |
| Обед                           | Рассольник «Ленинградский» со сметаной | 150        | 0.97        | 3.04        | 6.56          | 62            | 250             | 7.62         | 5.06        | 10.93         | 104           |
|                                | Рыба тушеная с макаронами              | 70\115     | 10.67\4.69  | 10.3\6.48   | 1.7\25.03     | 142.21\183.81 | 80\125          | 11.85\5.9    | 11.44\8.11  | 1.9\31.29     | 158\229.76    |
|                                | Компот из сухофруктов                  | 150        | 0.23        | 0.01        | 18.28         | 72.57         | 200             | 0.31         | 0.01        | 24.37         | 96.76         |
|                                | Хлеб ржаной                            | 50         | 2.4         | 0.4         | 17.73         | 75.6          | 70              | 3.0          | 0.5         | 22.17         | 94.5          |
| итого                          |                                        |            | 14.27\8.36  | 13.75\9.93  | 44.27\67.6    | 352.38\293.98 |                 | 22.78\16.83  | 17.01\13.68 | 59.37\88.76   | 453.26\525.02 |
| Полдник                        | Каша рисовая молочная                  | 150        | 5.23        | 7.8         | 18.757        | 166.78        | 200             | 6.98         | 10.4        | 25            | 222.38        |
|                                | Чай с сахаром                          | 150        | 0.2         |             | 10.0          | 42.0          | 200             | 0.2          |             | 12.6          | 50.4          |
| Используется йодированная соль |                                        |            |             |             |               |               |                 |              |             |               |               |
| Итого                          |                                        |            | 5.43        | 7.8         | 28.757        | 308.78        |                 | 7.18         | 10.4        | 37.6          | 272.78        |
| Всего                          |                                        |            | 26.47\20.56 | 35.03\31.21 | 69.84\133.137 | 859.36\900.96 |                 | 19.162\33.21 | 46.16\42.83 | 136.74\166.13 | 732.244\203.7 |