

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ г. Керчи РК
«Детский сад комбинированного
вида №6 «Радуга»
О.В. Ворон

«01» июля 2026г

Неделя 1; День 3 (среда)		Химический состав				Выход блюда		«Детский сад комбинированного вида №8 Энергетическая ценность «Радуга»		№ рецептуры
Наименование блюда		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г				
ЗАВТРАК										
	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ
Суп молочный с крупой (пшено) маслом сливочным	200	150	7,7	5,9	7,8	5,9	23,8	17,9	198	148,8
Кофейный напиток с молоком	180	150	2,85	2,15	2,41	1,46	14,36	15,46	91	85
Бутерброд с маслом	40/10	30/10	3,1	2,4	9,7	7,5	19,0	14,62	176,8	136
Итого за завтрак (калорийность)	430	340	13,65	10,45	19,91	14,9	57,16	47,98	465,8	369,8
II ЗАВТРАК										
Банан	100	100	0,36	0,36	0,36	0,36	8,9	8,9	40	40
Итого за II завтрак (калорийность)	100	100	0,36	0,36	0,36	0,36	8,9	8,9	40	40
ОБЕД										
Суп картофельный с гречневой крупой	200	150	2,1	1,6	2,3	1,7	13,7	10,3	82,1	62,5
Птица тушенная в соусе с овощами	200	180	19,7	17,1	15,0	14,1	13,65	11,7	269,0	241,2
Помидор свежий	60	50	0,45	0,3	0,045	0,03	2,55	1,7	12	8
Хлеб ржаной/ хлеб пшеничный	50	30	3	2,4	0,5	0,36	15,0	10	78,17	52,2
Сок яблочный	180	150	0,9	0,75	-	-	18,0	15,0	76,8	64
Итого за обед (калорийность)	690	560	26,15	22,15	17,8	16,2	62,85	53,3	546,8	442,8
ПОЛДНИК										
Омлет с сыром	80	60	9,1	6,95	15,8	12,87	1,4	1,07	184	148
Огурец свежий	60	50	0,45	0,3	0,045	0,03	2,55	1,7	12	8
Чай с лимоном	180/10/7	150/7/3	0,1	0,07	0,02	0,01	10,2	7,1	41	29
Хлеб ржаной	40	20	3,16	1,56	0,4	0,24	19,3	9,68	94	47
Итого за полдник (калорийность)	377	290	12,81	8,88	16,265	13,15	33,45	19,55	331	232
ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ										
ЗАВТРАК										
Каша жидкая пшенная на воде с маслом растительным	200	150	3,75	2,81	3,75	2,81	27,3	20,4	171	128
Чай с сахаром	180/10	150/7	0,06	0,04	0,02	0,01	9,99	6,99	40,0	28,0
Бутерброд с повидлом	40/10	30/10	0,6	0,4	0,2	0,1	20,5	15,2	86	62
Итого за завтрак (калорийность)	440	347	4,41	3,25	3,97	2,92	57,79	42,59	291	218
Обед										
Птица тушенная в соусе с овощами с маслом на растительном масле	200	180	19,7	17,1	15,0	14,1	13,65	11,7	269,0	241,2
ПОЛДНИК										
Каша вязкая рисовая с маслом растительным	200	150	3,75	2,81	3,75	2,81	27,3	20,4	171	128
Итого за полдник (калорийность)										