Заведующий МБДОУ «Ромашка»

Утверждаю _____ Петрова Е.К.

Дата: «12» марта 2026 г.

| 4 день | Выход | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Ккал | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| Суп овсяный молочный | 0,160 | 0,180 | 4,64 | 5,22 | 4,38 | 4,93 | 14,86 | 16,72 | 117,44 | 132,12 |
| Масло сливочное | 0,003 | 0,003 | 0,00 | 0,00 | 2,18 | 2,18 | 0,04 | 0,04 | 19,80 | 19,80 |
| Сыр твердый | 0,010 | 0,015 | 2,66 | 3,99 | 2,63 | 3,95 | 0,00 | 0,00 | 34,00 | 51,00 |
| Кофейный напиток с молоком сгущённым | 0,150 | 0,180 | 2,15 | 2,58 | 1,46 | 1,75 | 15,50 | 18,60 | 84,00 | 100,80 |
| Батон | 0,020 | 0,027 | 2,10 | 2,90 | 0,90 | 1,20 | 8,70 | 11,80 | 54,80 | 74,00 |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | |
| Сок яблочный | 0,165 | 0,165 | 0,83 | 0,83 | 0,00 | 0,00 | 16,67 | 16,67 | 70,40 | 70,40 |
| **Обед** | | | | | | | | | | |
| Икра кабачковая | 0,030 | 0,050 | 0,30 | 0,40 | 1,65 | 2,35 | 1,82 | 2,85 | 23,90 | 35,40 |
| Щи из свежих овощей | 0,180 | 0,180 | 2,90 | 2,90 | 4,90 | 4,90 | 8,64 | 8,64 | 76,10 | 76,10 |
| Жаркое по-домашнему | 0,130 | 0,140 | 8,38 | 9,02 | 6,86 | 7,39 | 20,87 | 22,48 | 183,37 | 197,48 |
| Компот из сухофруктов | 0,140 | 0,160 | 0,31 | 0,35 | 0,01 | 0,02 | 19,44 | 22,22 | 79,10 | 90,40 |
| Хлеб пшеничный | 0,010 | 0,010 | 1,10 | 1,10 | 0,50 | 0,50 | 4,40 | 4,40 | 27,40 | 27,40 |
| Хлеб ржаной | 0,032 | 0,040 | 1,92 | 2,40 | 0,32 | 0,40 | 14,24 | 17,80 | 69,44 | 86,80 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | |
| Булочка дорожная | 0,050 | 0,050 | 3,39 | 3,39 | 6,98 | 6,98 | 26,07 | 26,07 | 181,00 | 181,00 |
| Компот из яблок | 0,160 | 0,160 | 0,13 | 0,13 | 0,13 | 0,13 | 19,10 | 19,10 | 78,08 | 78,08 |
| Огурцы соленые | 0,030 | 0,030 | 0,35 | 0,35 | 0,01 | 0,01 | 1,15 | 1,15 | 7,20 | 7,20 |
| Кнели рыбные | 0,060 | 0,070 | 8,18 | 9,55 | 2,51 | 2,92 | 3,34 | 3,89 | 68,25 | 79,63 |
| Каша пшенная вязкая | 0,100 | 0,110 | 2,75 | 3,03 | 3,14 | 3,45 | 15,76 | 17,34 | 102,58 | 112,84 |
| Хлеб пшеничный | 0,010 | 0,020 | 1,10 | 2,10 | 0,50 | 0,90 | 4,40 | 8,70 | 27,40 | 54,80 |
| **итого** | | | 42,376 | 49,423 | 39,040 | 43,935 | 195,001 | 218,459 | 1304,262 | 1475,243 |
| ***Специалист по питанию Сенив М.В.*** | | | | | | | | | | |
| ***Повар Бибик О.С.*** | | | | | | | | | | |