

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
Масловского д/с «Тополек»  
С.С. Яцко



02.10. 2026 г.

**Пятый день**

| Наименование блюда                                                     | Вес<br>блюда  | Наимен<br>ование<br>блюда | Энерге<br>тическ<br>ая<br>ценнос<br>ть<br>к/кал | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>к/кал |
|------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                                                         | до<br>3-х лет | до 7 лет                  | до<br>3-х лет                                   | до 7 лет                                |
| Каша молочная с<br>овсяными хлопьями<br>«Геркулес»                     | 130           | 150                       | 185                                             | 226                                     |
| Хлеб пшеничный                                                         | 20            | 20                        | 46                                              | 46                                      |
| Сливочное масло                                                        | 5             | 5                         | 33                                              | 33                                      |
| Чай                                                                    | 150           | 180                       | 30                                              | 37                                      |
| <b>Второй завтрак</b>                                                  |               |                           |                                                 |                                         |
| Сок фруктовый                                                          | 150           | 180                       | 65                                              | 77                                      |
| Итого:                                                                 | 455           | 535                       | 359                                             | 419                                     |
| <b>Обед</b>                                                            |               |                           |                                                 |                                         |
| Суп картофельный с<br>пшеничной крупой                                 | 150           | 180                       | 83                                              | 125                                     |
| Рыба запечённая                                                        | 50            | 70                        | 91                                              | 133                                     |
| Гарнир сложный:<br>Картофельное пюре с<br>зеленым горошком<br>(бланш.) | 100/10        | 110/20                    | 83                                              | 119                                     |
| Хлеб пшеничный                                                         | 20            | 30                        | 46                                              | 69                                      |
| Хлеб ржаной                                                            | 15            | 20                        | 41                                              | 54                                      |
| Кисель пл/ягодный                                                      | 150           | 180                       | 128                                             | 139                                     |
| Итого:                                                                 | 495           | 610                       | 472                                             | 639                                     |
| <b>Полдник</b>                                                         |               |                           |                                                 |                                         |
| Оладьи со сметаной                                                     | 50/5          | 70/5                      | 144                                             | 196                                     |
| Молоко кипяченое                                                       | 150           | 180                       | 80                                              | 96                                      |
| Итого:                                                                 | 205           | 255                       | 214                                             | 292                                     |
| Всего:                                                                 | 1155          | 1400                      | 1055                                            | 1355                                    |