



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д\с «Радуга»

А.В.Белова

Меню на 28 июля 2026 год

Завтрак

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад
Каша вязкая перловая	160/210	3,07/4,09	3,99/4,11	21,80/29,04	135/170
Кофейный напиток с молоком	150/180	2,34/2,85	2,00/2,41	10,63/14,36	70/91
Бутерброд с сыром	45/60	4,73/6,68	6,88/8,45	14,56/19,39	139/180

2 Завтрак

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад
Яблоки	100/100	0,40	0,40	9,80	44

Обед

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад
Салат из моркови и яблок	40/60	0,31/0,46	2,44/3,66	0,95/1,43	26,92/40,38
Щи по- уральски	150/200	1,23/1,64	3,01/4,01	8,47/11,29	65,85/87,80
Жаркое по-домашнему	170/220	20,80/27,53	5,33/7,47	18,50/21,95	205/265
Компот из сушеных фруктов	150/180	0,33/0,40	0,02/0,02	20,83/25,00	84,75/101,70
Хлеб ржаной	40/50	1,96/2,45	0,4/0,5	18,40/23,00	85,00/106,30

Уплотненный полдник

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад
Суп молочный с вермишелью	150/200	4,60/6,04	4,17/5,47	15,07/19,78	116,16/152,46
Хлеб пшеничный	60/80	7,31/10,96	6,51/9,76	12,09/18,14	136/204
Ватрушка с творогом	60/80	7,90/10,51	4,70/6,26	25,01/33,35	173,14/230,86
Кисель	150/180	0,43/0,57	0,05/0,57	22,66/30,21	92,70/123,60