

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д\с «Радуга»

А.В. Белова

Меню на 30 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 гречневая	160/210	4,67/6,21	4,86/5,28	25,83/32,70	166/203
Какао с молоком	150/180	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89/107
Бутерброд с маслом/повидлом	40/55	2,45/2,49	2,86/3,93	14,62/27,56	136/156

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	0,30	10,30	46

Обед

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад
Помидоры свежие	40/60	1,88/2,82	3,80/5,70	2,85/4,28	53,12/79,68
Суп картофельный с бобовыми	150/200	3,30/4,40	3,17/4,22	9,80/13,06	80,85/107,80
Плов из птицы	160/210	15,12/20,30	12,76/17,00	26,76/35,69	282/377
Кисель	150/200	0,43/0,57	0,05/0,06	22,66/30,21	92,70/123,60
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
Пюре картофельное с маслом	125/155	2,56/3,17	4,01/4,97	17,04/21,12	114,38/41,83
Рыбные котлеты	60/80	8,02/10,64	2,82/3,76	5,99/7,67	81,00/107,00
Хлеб пшеничный	60/80	7,31/10,96	6,51/9,76	12,09/18,14	136,00/204,00
Чай с сахаром	150/180	7,31/10,96	6,51/9,76	12,09/18,14	136/204