

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с «Радуга»

А.В. Белова



Меню на 31 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 пшенная	160/210	4,27/5,67	4,86/5,28	29,32/37,44	178/220
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	2,45	7,55	14,62	136

2 Завтрак

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад
Сок	150/180	0,75/0,90	-	15,15/18,18	64/76

Обед

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад
Салат из огурцов и помидоров	40/60	0,40/0,59	2,46/3,69	1,50/2,24	29,68/44,52
Борщ с картофелем	150/200	1,15/1,54	2,90/3,86	4,41/5,88	48,30/64,40
Биточки рубленые из кур	60/-	6,84	5,79	5,71	110
Гуляш	-/160	20,63	16,30	5,24	250
Рис отварной	120/150	2,92/3,66	4,30/5,38	29,35/36,69	167,76/209,70
Компот из свежих яблок	150/200	0,12/0,16	0,12/0,16	17,91/23,88	73,20/97,60
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
Капуста тушеная	100/150	1,98/3,13	3,71/5,56	9,49/14,38	79/120
Чай с молоком	150/180	2,34/2,85	2,00/5,56	10,63/14,36	70/91
Хлеб пшеничный	60/80	7,31/10,96	6,51/9,76	12,09/18,14	136,00/204,00
Пирожок с картофелем	85/135	5,54/8,80	6,66/10,58	33,65/53,44	216,75/344,25