

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д\с «Радуга»

А.В. Белова

Меню на 10 августа 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 пшеничная вязкая	160/210	4,08/5,43	4,08/4,23	29,94/38,27	173/213
Чай с молоком	150/180	2,34/2,85	2,00/2,41	10,63/14,36	70/91
Бутерброд с маслом	40/40	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
Свежие огурцы	40/60	0,30/0,46	2,44/3,65	0,95/1,43	26,92/40,38
Суп куриный с вермишелью	150/200	1,33/1,77	3,04/4,05	7,15/9,54	61,35/81,80
Птица тушеная	120/160	13,24/17,65	10,94/14,58	3,52/4,70	165/221
Картофельное пюре с маслом	125/155	2,56/3,17	4,01/4,97	17,04/21,12	114,38/141,83
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
Оладьи с повидлом	65/130	4,56/9,12	4,05/8,12	27,75/55,50	166,00/332,00
Молоко кипяченое	150/180	4,58/5,48	4,08/4,88	7,58/9,07	85,00/102,00
Рагу овощное с соусом томатным	135/180	2,16/2,70	4,87/6,08	12,68/15,84	103,08/128,85
Хлеб пшеничный	60/80	7,31/10,96	6,51/9,76	12,09/18,14	136/204