

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д\с «Радуга»

А.В. Белова

Меню на 12 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 вязкая овсяная(Геркулес)	160/210	4,05/5,39	5,69/6,38	25,25/32,02	168/207
Кофейный напиток с молоком	150/180	2,34/2,85	2,00/2,41	10,63/14,36	70/91
Бутерброд с маслом с сыром	50/55	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 капусты	40/60	0,57/0,86	2,44/3,66	3,35/5,02	37,56/56,34
Щи из свежей капусты с картофелем	150/200	1,05/1,40	2,94/3,91	5,09/6,79	50,85/67,80
Биточки паровые	60/80	8,64/11,59	5,79/7,97	5,71/7,75	110/149
Соус сметанный	15/30	0,24/0,48	0,51/1,02	0,75/1,50	22,0/44,04
Каша гречневая рассыпчатая	120/150	3,67/4,58	4,01/5,01	16,42/20,53	116,40/145,50
Кисель	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	0,40/0,50	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
Ватрушка с творогом	60/80	7,90/10,51	4,70/6,26	25,01/33,35	173,14/230,86
Рыба припущенная с овощами	60/80	4,43/5,91	0,18/0,25	1,89/2,54	27/36
Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,00/9,99	28/40
Хлеб пшеничный	60/80	7,31/10,96	6,51/9,76	12,09/18,14	136/204
Картофельное пюре с маслом сливочным	125/155	2,56/3,17	4,01/4,97	17,04/21,12	114,38/141,83