

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д\с «Радуга»
А.В. Белова

Меню на 13 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 рисовая	160/210	2,32/3,09	3,96/4,07	28,97/36,98	161/197
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
Сок	150/180	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
Свежие огурцы	40/60	0,34/0,51	2,04/3,06	1,04/1,56	23,92/35,88
Рассольник ленинградский	150/200	1,27/1,69	23,07/4,10	9,96/13,28	72,45/96,60
Картофель в молоке	120/150	2,81/3,52	2,99/3,73	15,79/19,74	101,28/126,60
Котлеты рубленые из кур	60/80	7,34/9,70	10,67/13,92	5,78/7,89	148/196
Компот из суш фруктов	150/200	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
Ватрушка с повидлом	60/80	0,18/0,24	0,45/0,59	26,15/34,00	141,00/183,30
Капуста тушеная	100/150	4,60/6,04	4,17/5,47	15,07/19,78	116,16/152,46
Молоко кипяченое	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40
Хлеб пшеничный	60/80	7,31/10,96	6,51/9,76	12,09/18,14	136/204