

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д\с «Радуга»

А.В. Белова

Меню на 14 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 из смеси круп «Дружба»	155/205	4,68/6,19	6,12/8,08	19,79/26,18	153,02/202,38
Чай с молоком	150/180	2,34/2,85	2,00/2,40	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
Яблоки	100/100	0,75/0,9	-	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	0,55/0,82	2,47/3,71	3,38/5,06	37,92/56,88
Суп из рыбы	150/200	7,93/10,57	2,47/3,29	4,02/5,36	69,74/92,99
Каша рассыпчатая ячневая	125/155	3,83/4,79	3,55/4,44	24,71/30,88	146,04/182,55
Фрикадельки мясные с соусом	120/160	9,49/12,65	9,06/12,08	8,41/11,21	153/204
Компот из яблок	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28,00/40,00
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
Рагу овощное с соусом томатным	135/180	2,16/2,70	4,87/6,08	12,68/15,84	103,08/128,85
Сдоба обыкновенная	50/65	0,18/0,24	0,45/0,59	26,15/34,00	141,00/183,30
Колбаса вареная	-	40	-/5,12	-/8,88	-/0,60
Молоко кипяченое	150/180	4,58/5,48	4,08/4,88	7,58/9,07	85/102
Хлеб пшеничный	60/80	7,31/10,96	6,51/9,76	12,09/18,14	136,00/204,00