

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д\с «Радуга»

А.В. Белова



Меню на 21 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	3,40/4,52	3,96/4,07	27,83/35,46	161/197
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	0,40	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	0,57/0,86	2,44/3,66	3,35/5,02	37,56/56,34
Суп картофельный с макаронными изделиями	150/200	1,62/2,15	1,71/2,27	10,29/13,72	62,85/83,80
Котлеты рубленые из кур	60/80	7,34/9,70	10,67/13,92	5,78/7,89	148/196
Картофель в молоке	120/150	2,81/3,52	2,99/3,73	15,79/19,74	101,28/126,60
Чай с сахаром	150/180	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
Хлеб пшеничный	60/80	7,31/10,96	6,51/9,76	12,09/18,14	136/204
Рагу овощное	135/180	2,16/2,70	4,87/6,08	12,68/15,84	103,08/128,85
Напиток кисломолочный	150/-	4,35/5,22	3,75/4,50	6,30/7,56	76/92
Сдоба обыкновенная	70/75	0,26/0,27	0,63/0,68	36,61/39,23	197,40/211,50