

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д\с «Радуга»

А.В. Белова



Меню на 31 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 гречневая	160/210	4,67/6,21	4,86/5,28	25,83/32,70	166/203
Какао с молоком	150/180	2,65/2,67	2,33/2,34	11,31/14,31	77/89
Бутерброд с сыром	45/60	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
Сок фруктовый	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	0,30/0,46	2,44/3,65	0,95/1,43	26,92/40,38
Борщ с картофелем	150/200	1,15/1,54	2,90/3,86	4,41/5,88	48,30/64,40
Кнели куриные с рисом	60/80	10,64/14,21	9,97/13,51	3,79/5,30	147/200
Макаронные изделия с маслом	125/155	4,60/5,70	3,77/4,67	22,04/27,33	140,38/174,07
Компот из яблок	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	0,40/0,50	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
Сдоба обыкновенная	50/65	0,18/0,24	0,45/0,59	26,15/34,00	141,00/183,30
Суп молочный с вермишелью	150/200	4,60/6,04	4,17/5,47	15,07/19,78	116,16/152,46
Чай с сахаром	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