

• УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д\с «Радуга»

А.В. Белова.

Меню на 11 сентября 2026г.

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	160/210	4,05/5,39	5,69/6,38	25,25/32,02	168/207
Какао с молоком	150/180	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89/107
Бутерброд 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
Сок	150/180	0,75/0,90	-	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
Салат из белокочанной капусты	40/60	0,57/0,86	2,44/3,66	3,35/5,02	37,56/56,34
Щи из свежей капусты	150/200	1,05/1,40	2,94/3,91	5,09/6,79	50,85/67,80
Кнели куриные с рисом	60/80	10,64/14,21	9,97/13,51	3,79/5,30	147/200
Макаронные изделия отварные 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	20,83/25,0	84,75/101,70
Хлеб ржаной	40/50	1,96/2,45	0,4/0,5	18,40/23,0	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
Пряники	30/30	8,14/19,54	4,70/6,26	25,01/33,35	173,14/230,86
Кисель	150/200	0,43/0,57	0,05/0,06	22,66/30,21	92,70/123,60
Суп молочный с вермишелью	150/200	4,60/6,04	4,1/5,47	15,07/19,78	116,16/152,46
Хлеб пшеничный	60/80	7,31/10,96	6,51/9,76	12,09/18,14	136/204