

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д\с «Радуга»

А.В. Белова

Меню на 14 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 манная	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
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
Кукуруза сладкая конс	40/60	1,88/2,82	3,80/5,70	2,85/4,28	53,12/79,68
Рассольник ленинградский с перловой крупой	150/200	1,27/1,69	3,07/4,10	9,96/13,28	72,45/96,60
Плов из птицы	160/210	15,12/20,30	12,76/17,00	26,76/35,69	282,00/377,00
Чай с сахаром с лимоном	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	18,40/23,0	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
Картофельное пюре с маслом сливочным	125/155	4,60/6,04	4,1/5,47	15,07/19,78	114,38/141,83
Рыба припущенная с овощами	60/80	4,43/5,91	0,18/0,25	1,89/2,54	27/36
Хлеб пшеничный	60/80	7,31/10,96	6,51/9,76	12,09/18,14	136,00/204,00
Молоко кипяченое	150/180	4,58/5,48	4,08/4,88	7,58/9,07	85,00/102,00