

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д\с «Радуга»

А.В. Белова

Меню на 15 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 пшенная	160/210	4,27/5,67	4,86/5,28	29,32/37,44	178/220
Какао с молоком	150/180	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89/107
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
Салат из моркови	40/60	0,31/0,46	2,44/3,66	0,95/1,43	26,92/40,38
Суп картофельный с бобовыми	150/200	3,30/4,40	3,17/4,22	9,80/13,06	80,85/107,80
Жаркое по-домашнему	160/210	20,80/27,53	5,33/7,47	18,50/21,95	205,00/265,00
Компот из суш фруктов	150/180	0,33/0,40	0,02/0,02	20,83/25,00	84,75/101,70
Хлеб ржаной	40/50	1,96/2,45	0,4/0,5	18,40/23,0	85/106,30

Полдник

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад
Блинчики со сгущенным молоком	60/120	3,26/6,52	1,85/3,71	20,33/40,47	111/121
Кисель	150/180	0,07/0,08	-	16,70/20,04	67,05/80,46
Каша перловая с овощами	155/205	4,27/5,85	3,75/3,93	29,53/40,67	169/221
Хлеб пшеничный	60/80	7,31/10,96	6,51/9,76	12,09/18,14	136/204