

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д\с «Радуга»

А.В. Белова

Меню на 17 сентября 2026 год

Завтрак

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад
Суп молочный с вермишелью	160/200	4,60/6,04	4,17/5,47	15,07/19,78	116,16/152,46
Кофейный напиток	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40
Бутерброд с маслом/повидлом	40/55	2,45/2,49	2,86/3,93	14,62/27,56	136/156

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	0,40	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
Винегрет	40/60	0,55/0,82	2,47/3,71	3,38/5,06	37,92/56,88
Щи по-уральски	150/200	1,23/1,64	3,01/4,01	8,47/11,29	65,85/87,80
Рис отварной	120/150	2,92/3,66	4,30/5,38	29,35/36,69	167,76/209,70
Биточки из кур / Гуляш	60/160	8,45/20,63	8,88/16,30	5,30/5,24	135/250
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	18,40/23,00	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
Пирожок с картофелем	85/135	5,54/8,80	6,66/10,58	33,65/53,44	216,75/344,25
Молоко кипяченое	150/180	4,58/5,48	4,08/4,88	7,58/0,07	85/102
Хлеб пшеничный	60/80	7,31/10,96	6,51/9,76	12,09/18,14	136/204
Капуста тушеная	135/180	2,16/2,70	4,87/6,08	12,68/15,84	103,08/128,85