

МДОУ детский сад «Радуга»
 Меню групп раннего возраста (1-3 лет)
 26.11.25 (3 день)

Наименование блюда	Масса порции, г	Калорийность порции, кКал
Завтрак		
Каша рисовая	150	206,4
Какао с молоком	160	73,8
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	112,4
Итого за завтрак	345	392,6
Второй завтрак		
Сок(фрукты)	100	50
Обед		
Салат овощной	40	65,1
Суп овощной	150	97,12
Котлета мясная	60	96
Греча	110	168,69
Компот из сухофруктов	150	64,7
Хлеб ржаной	30	60
Итого за обед:	540	551,61
Полдник		
Салат рыбный	110	183,6
Чай сладкий	150	39
Вафли	20	81,2
Итого за полдник:	280	303,8
Итого за день	1265	1298,01

МДОУ детский сад «Радуга»
 Меню дошкольных групп (3-7 лет)
 26.11.25 (3 день)

Наименование блюда	Масса порции, г	Калорийность порции, кКал
Завтрак		
Каша рисовая	180	258,3
Какао с молоком	200	86,4
Хлеб пшеничный с маслом	35/5	137,4
Итого за завтрак	420	482,1
Второй завтрак		
Сок(фрукты)	100	50
Обед		
Салат овощной	50	69,6
Суп овощной	200	122,73
Котлета мясная	70	111,2
Греча	130	194,62
Компот из сухофруктов	200	86,5
Хлеб ржаной	38	75,6
Итого за обед:	688	660,25
Полдник		
Салат рыбный	170	198
Чай сладкий	200	39
Вафли	25	81,2
Итого за полдник:	395	318,2
Итого за день	1603	1510,55