

МДОУ детский сад «Радуга»
Меню групп раннего возраста (1-3 лет)
15.12.2025(6 день)

Наименование блюда	Масса порции, г	Калорийность порции
Завтрак		
Каша геркулесовая	150	163,2
Чай сладкий	150	39
Вафли	20	81,2
Итого за завтрак:	320	283,4
Второй завтрак		
Сок(фрукты)	100	50
Обед		
Салат овощной	40	65,1
Щи из свежей капусты со сметаной	150/5	70,1
Плов рисовый с курой	60	111,45
	110	168,7
Компот из изюма	150	64,7
Хлеб ржаной	30	60
Итого за обед:	545	540,05
Полдник		
Вермишель молочная	150	194,74
Хлеб пшеничный	30	75
Чай сладкий	150	39
Итого за полдник:	330	308,74
Итого за день	1295	1182,19

МДОУ детский сад «Радуга»
Меню дошкольных групп(3-7 лет)
15.12.2025 (6 день)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность порции
Завтрак		
Каша геркулесовая	180	301
Чай сладкий	200	39
Вафли	25	121,8
Итого за завтрак:	405	461,8
Второй завтрак		
Сок(фрукты)	100	50
Обед		
Салат овощной	50	69,6
Щи из свежей капусты со сметаной	200/7	87,3
Плов рисовый с курой	70	202
	130	194,6
Компот из изюма	200	49,8
Хлеб ржаной	38	69,7
Итого за обед:	695	673
Полдник		
Вермишель молочная	200	207,09
Хлеб пшеничный	35	100
Чай сладкий	200	39
Итого за полдник:	435	346,09
Итого за день	1635	1530,89