



МЕНЮ МАДОУ № 30

День: **20.07.2026г.**

Неделя: **первая**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	
	ясли(к/кал)	сад(к/кал)
Завтрак:		
Каша вязк. молочная пшеничная	120 (162,2)	150 (202,7)
Какао с молоком	150 (60,8)	200 (100,4)
Яблоко	70 (31,1)	70 (31,1)
Хлеб ржано-пшеничный	30 (58,7)	40 (78,2)
2 Завтрак:		
Молоко кипяченое	180 (100)	180 (100)
Обед:		
Щи из свежей капусты со сметаной	150 (69,2)	200 (92,2)
Картофельное пюре	120 (111,5)	150 (139,4)
Тефтели из говядины паровые	60 (117,1)	80 (156,1)
Компот из смеси сухофруктов	150 (60,8)	200 (81)
Хлеб ржано-пшеничный	40 (78,2)	40 (78,2)
Полдник:		
Булочка школьная	60 (172,6)	60 (172,6)
Напиток из шиповника	150 (49,1)	200 (65,3)
Ужин:		
Капуста тушеная с мясом	150 (254,6)	150 (254,6)
Яйцо вареное (1/2)	20 (28,3)	20 (28,3)
Чай с сахаром	150 (19,6)	200 (26,8)
Хлеб ржано-пшеничный	30 (58,7)	40 (78,2)

Рекомендуемый ужин № 2 (дома)

Биокефир	150	180
Батон обогащенный	---	20