



МЕНЮ МАДОУ № 30

День: 22.07.2026г.

Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	
	ясли(к/кал)	сад(к/кал)
Завтрак:		
Омлет натуральный	100 (150,1)	150 (225,2)
Кофейный напиток с молоком	150 (58,9)	200 (86)
Яблоко	70 (31,1)	70 (31,1)
Хлеб ржано-пшеничный	30 (58,7)	40 (78,2)
2 Завтрак:		
Напиток из шиповника	150 (49,1)	200 (65,3)
Обед:		
Суп картофельный с клецками	150 (70,2)	200 (93,5)
Каша гречневая рассыпчатая	120 (187)	150 (233,7)
Бефстроганов из отварной говядины	60 (125,6)	80 (167,5)
Компот из смеси сухофруктов	150 (60,8)	200 (81)
Хлеб ржано-пшеничный	35 (68,5)	40 (78,2)
Полдник:		
Булочка ванильная	60 (177)	60 (177)
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180 (68)	180 (68)
Ужин:		
Рагу из курицы	120 (130,3)	150 (162,9)
Чай с сахаром	150 (19,6)	200 (26,8)
Яблоко	70 (31,1)	70 (31,1)
Хлеб ржано-пшеничный	30 (58,7)	40 (78,2)

Рекомендуемый ужин № 2 (дома)

Кефир	150	180
батон витаминизированный	—	20