



МЕНЮ МАДОУ № 30

День: 07.09.2026г.

Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	
	ясли(к/кал)	сад(к/кал)
Завтрак:		
Каша вязкая молочная пшенная	120 (164,9)	150 (206,2)
Кофейный напиток с молоком	150 (58,9)	200 (86)
Хлеб ржано-пшеничный	30 (58,7)	40 (78,2)
2 Завтрак:		
Сок фруктовый (в индивид.упаковке)	200 (92)	200 (92)
Обед:		
Суп картофельный с горохом	150 (100)	200 (133,1)
Картофельное пюре	120 (111,5)	150 (139,4)
Голубцы ленивые	60 (77)	80 (102,7)
Компот из смеси сухофруктов	150 (60,8)	200 (81)
Хлеб ржано-пшеничный	35 (68,5)	40 (78,2)
Полдник:		
Булочка сладкая	60 (176,9)	60 (176,9)
Молоко кипяченое	180 (100)	180 (100)
Ужин:		
Суфле рыбное (минтай)	60 (91,4)	80 (121,9)
Рис отварной	120 (162,8)	150 (203,5)
Соус белый основной	30 (18,8)	30 (18,8)
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 витаминизированный	15	20