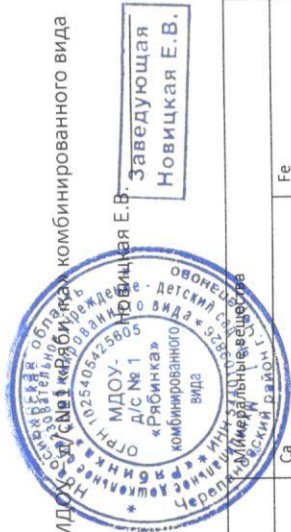


Утверждаю: Заведующая МДОУ «СНГ №1 «Рябинка» комбинированного вида



Меню на 20.08.2026 опека

Наименования блюд	Выход		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн/ц,ккал		Витамины		Ca	C	B2	Fe			
	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	B1								
Завтрак 1																			
Суп молочный с рисовой крупой	150	200	3,675	4,9	13,8	4,5	3,4	18,38	100,14	133,8	0,04	0,05	0,8	0,5	0,2	112,5	0,21	0,276	
Бутерброд с маслом	25\10	35\10	2,6	3,1	7,5	7,9	12,1	15,1	117,1	126,1	0,	0	0	0	0	4,8	5,3	0,4	
Чай с сахаром	180	180	0,23	0,23	0	0	5,87	5,87	24,2	24,2	0	0	0,04	0,04	0,01	3,31	0,65	0,65	
Итого			6,50	8,23	21,3	12,4	21,37	39,35	238,44	284,1	0,04	0,05	0,84	0,054	0,21	120,61	158,61	1,326	
Завтрак 2																			
Обед																			
Суп картофельный с бобовыми	150	200	5,01	6,68	3,45	4,6	12,21	16,28	99,855	133,14	0,11	0,146	4,76	3,57	0,056	20,25	27	1,107	1,476
Минтай в омлете	60	80	10,3	13,8	3,8	5,9	2,9	3,4	82,9	121,9	0	0	0	0	0	50	66	1	1
Крупа перловая	120	150	3,5	4	2,4	2,6	24,3	30	131,8	166,4	0,04	0,05	0	0	0,03	14,6	18	0,64	1
рассыпчатая																			
Компот яблочный	150	200	0,1	0,18	0,1	0,18	42,28	64,5	75,68	98,01	0,001	0,002	5,85	3,38	0,014	4,5	7,6	5,78	10,01
Хлеб пшеничный	20	30	2	4	0,24	0,48	9,6	19,2	40,8	81,6	0	0	0	0	0	6,8	7,2	0,46	0,48
Хлеб ржано-пшеничный	30	40	2,55	3,4	0,99	1,32	12,75	17	77,7	103,6	0,15	0,17	0,16	0,14	0,134	27	29,2	0,9	1,13
Итого			23,4	32,0	10,9	15,0	104,04	150,38	508,73	704,65	0,332	0,368	10,77	7,09	0,23	123,15	155	9,887	15,096
Полдник																			
Печенье	40	50	2,16	2,7	6,64	8,3	19,12	23,9	145,44	181,4	0,64	0,8	0	0	0,02	8,8	11	0,64	0,8
Чай с молоком и сахаром	180	180	1,53	1,53	1	1	7,87	7,87	46,3	46,3	0,01	0,01	0,27	0,27	0,07	52,11	52,11	0,7	0,7
итого			3,69	4,23	7,64	9,3	26,99	31,77	191,74	227,7	0,65	0,81	0,27	0,27	0,09	60,91	61,11	1,34	1,5
Ужин																			
каша жидкая молочная	150	200	5,4	7,17	6,9	9,17	33	44	215	287,8	0,06	0,08	0,52	0,39	0,17	91	121,7	1,12	1,48
кукурузная																			
Хлеб пшеничный	25	35	2,55	3	0,3	0,7	12	15	51	60	0	0	0	0	0	4,5	5	0,3	0,4
Чай с сахаром	180	180	0,23	0,23	0	0	5,87	5,87	24,2	24,2	0	0	0,04	0,04	0,01	3,31	3,31	0,65	0,65
Итого			2,78	10,3	7,2	0,7	17,87	20,87	290,2	372	0,06	0,08	0,56	0,43	0,18	98,81	8,31	2,11	2,53

Меню на 20.08.2026

Меню на 20.08.2026

Наименования блюд	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/Ц, ккал		Витамины			Минеральные вещества						
	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	B1	B2	C	Ca	Fe					
Завтрак 1																				
Суп молочный с рисовой крупой	150	200	3,675	4,9	13,8	4,5	3,4	18,38	100,14	133,8	0,04	0,05	0,13	0,2	0,5	0,8	112,5	150	0,21	0,276
Бутерброд с маслом	25\10	35\10	2,6	3,1	7,5	7,9	12,1	15,1	117,1	126,1	0,	0	0	0	0	0	4,8	5,3	0,3	0,4
Чай с сахаром	180	180	0,23	0,23	0	0	5,87	5,87	24,2	24,2	0	0	0,01	0,01	0,04	0,04	3,31	3,31	0,65	0,65
Итого			6,50	8,23	21,3	12,4	21,37	39,35	238,44	284,1	0,04	0,05	0,014	0,21	0,054	0,84	120,61	158,61	1,16	1,326
Завтрак 2																				
Обед																				
Суп картофельный с бобовыми	150	200	5,01	6,68	3,45	4,6	12,21	16,28	99,855	133,14	0,11	0,146	0,042	0,056	3,57	4,76	20,25	27	1,107	1,476
Минтай в омлете	60	80	10,3	13,8	3,8	5,9	2,9	3,4	82,9	121,9	0	0	0	0	0	0	50	66	1	1
Крупа перловая рассыпчатая	120	150	3,5	4	2,4	2,6	24,3	30	131,8	166,4	0,04	0,05	0,02	0,03	0	0	14,6	18	0,64	1
Компот яблочный	150	200	0,1	0,18	0,1	0,18	42,28	64,5	75,68	98,01	0,001	0,002	0,01	0,014	3,38	5,85	4,5	7,6	5,78	10,01
Хлеб пшеничный	20	30	2	4	0,24	0,48	9,6	19,2	40,8	81,6	0	0	0	0	0	0	6,8	7,2	0,46	0,48
Хлеб ржано-пшеничный	30	40	2,55	3,4	0,99	1,32	12,75	17	77,7	103,6	0,15	0,17	0,130	0,134	0,14	0,16	27	29,2	0,9	1,13
Итого			23,4	32,0	10,9	15,0	104,04	150,38	508,73	704,65	0,332	0,368	0,202	0,23	7,09	10,77	123,15	155	9,887	15,096
Полдник																				
Печенье	40	50	2,16	2,7	6,64	8,3	19,12	23,9	145,44	181,4	0,64	0,8	0,016	0,02	0	0	8,8	11	0,64	0,8
Чай с молоком и сахаром	180	180	1,53	1,53	1	1	7,87	7,87	46,3	46,3	0,01	0,01	0,07	0,07	0,27	0,27	52,11	52,11	0,7	0,7
итог			3,69	4,23	7,64	9,3	26,99	31,77	191,74	227,7	0,65	0,81	0,086	0,09	0,27	0,27	60,91	61,11	1,34	1,5
Ужин																				
каша жидкая молочная	150	200	5,4	7,17	6,9	9,17	33	44	215	287,8	0,06	0,08	0,12	0,17	0,39	0,52	91	121,7	1,12	1,48
кукурузная	25	35	2,55	3	0,3	0,7	12	15	51	60	0	0	0	0	0	0	4,5	5	0,3	0,4
Хлеб пшеничный	180	180	0,23	0,23	0	0	5,87	5,87	24,2	24,2	0	0	0,01	0,01	0,04	0,04	3,31	3,31	0,65	0,65
Итого			2,78	10,3	7,2	0,7	17,87	20,87	290,2	372	0,06	0,08	0,13	0,18	0,43	0,56	98,81	8,31	2,11	2,53

МДОВ - «Добро! «Рябинка»» К

В.В. Заведующая
Новицкая Е.В.

Наименования блюд	Выход		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн/ц,ккал		Витамины									
	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	B1	B2	C	Fe						
Суп молочный с рисовой крупой	150	200	3,675	4,9	13,8	4,5	3,4	18,38	100,14	133,8	0,04	0,05	0,13	0,2	0,5	0,8	112,5	150	0,21	0,276
Бульброд с маслом	25\10	35\10	2,6	3,1	7,5	7,9	12,1	15,1	117,1	126,1	0,	0	0	0	0	0	4,8	5,3	0,3	0,4
Чай с сахаром	180	180	0,23	0,23	0	0	5,87	5,87	24,2	24,2	0	0	0,01	0,01	0,04	0,04	3,31	3,31	0,65	0,65
Итого			6,50	8,23	21,3	12,4	21,37	39,35	238,44	284,1	0,04	0,05	0,014	0,21	0,054	0,84	120,61	158,61	1,16	1,326
Молоко кипяченое	180	180	0,22	0,22	0	0	11,9	11,9	45,8	45,8	0		0,01		2	4,62			0,12	
Суп картофельный с бобовыми	150	200	5,01	6,68	3,45	4,6	12,21	16,28	99,855	133,14	0,11	0,146	0,042	0,056	3,57	4,76	20,25	27	1,107	1,476
Минтай в омлете	60	80	10,3	13,8	3,8	5,9	2,9	3,4	82,9	121,9	0	0	0	0	0	0	50	66	1	1
Крупа перловая	120	150	3,5	4	2,4	2,6	24,3	30	131,8	166,4	0,04	0,05	0,02	0,03	0	0	14,6	18	0,64	1
рассыпчатая																				
Компот яблочный	150	200	0,1	0,18	0,1	0,18	42,28	64,5	75,68	98,01	0,001	0,002	0,01	0,014	3,38	5,85	4,5	7,6	5,78	10,01
Хлеб пшеничный	20	30	2	4	0,24	0,48	9,6	19,2	40,8	81,6	0	0	0	0	0	0	6,8	7,2	0,46	0,48
Хлеб ржано- пшеничный	30	40	2,55	3,4	0,99	1,32	12,75	17	77,7	103,6	0,15	0,17	0,130	0,134	0,14	0,16	27	29,2	0,9	1,13
Итого			23,4	32,0	10,9	15,0	104,04	150,38	508,73	704,65	0,332	0,368	0,202	0,23	7,09	10,77	123,15	155	9,887	15,096
Печенье	40	50	2,16	2,7	6,64	8,3	19,12	23,9	145,44	181,4	0,64	0,8	0,016	0,02	0	0	8,8	11	0,64	0,8
Чай с молоком и сахаром	180	180	1,53	1,53	1	1	7,87	7,87	46,3	46,3	0,01	0,01	0,07	0,07	0,27	0,27	52,11	52,11	0,7	0,7
итог			3,69	4,23	7,64	9,3	26,99	31,77	191,74	227,7	0,65	0,81	0,086	0,09	0,27	0,27	60,91	61,11	1,34	1,5
каша жидкая молочная	150	200	5,4	7,17	6,9	9,17	33	44	215	287,8	0,06	0,08	0,12	0,17	0,39	0,52	91	121,7	1,12	1,48
кукурузная																				
Хлеб пшеничный	25	35	2,55	3	0,3	0,7	12	15	51	60	0	0	0	0	0	0	4,5	5	0,3	0,4
Чай с сахаром	180	180	0,23	0,23	0	0	5,87	5,87	24,2	24,2	0	0	0,01	0,01	0,04	0,04	3,31	3,31	0,65	0,65
Итого			2,78	10,3	7,2	0,7	17,87	20,87	290,2	372	0,06	0,08	0,13	0,18	0,43	0,56	98,81	8,31	2,11	2,53