



Утверждаю: Заседующая МДОУ Д/С № 1 «Рябинка» комбинированного вида

Новицкая Е.В.

Меню на 07.09.2026 овз

Наименования блюд	Выход			Белки,г			Жиры,г			Углеводы,г			Эн/ц,ккал			Витамины			Минеральные вещества		
	1-3лет	3-7лет	1-3лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак 1																					
Каша жидкая молочная овсяная	150	200	5,1	6,76	5,6	7,48	18,5	14,8	144,5	192,68	0,1	0,16	0,1	0,16	0,5	0,66	110	145,8	0,9	1,2	
Бутерброд с сыром	25/7,5	35/15	4,3	6,5	2,5	5,1	12	15	67,9	67,9	0	0,1	0,02	0,05	0,05	0,11	70,5	137	0,38	0,5	
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			9,63	13,49	8,1	12,58	36,37	35,67	236,6	284,78	0,1	0,26	0,13	1,22	0,59	0,81	818,31	286,11	10,03	2,35	
Завтрак 2																					
Йогурт	180	180	10	10	60,4	60,4	17	17	174	174	0,6										238
Обед																					
Суп с рыбными консервами	200	200	7,9	7,9	3,84	3,84	12,44	12,44	115,66	115,66	0,064	0,064	0,082	0,082	5,84	5,84	67	67	0,896	0,896	
Кулеш с мясом	120	150	7	8,5	4,5	6	11,5	16	115	148	0,05	0,07	0,04	0,06	1,2	1,8	15	20	0,9	1,2	
Компот из с/ф	150	200	0,2	0,4	0	0	9,8	15,5	40	67,1	0	0	0	0	0,01	0,02	18,5	37	0,05	0,07	
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			19,65	24,2	9,57	11,64	56,09	80,14	389,16	515,96	0,264	0,304	0,99	0,276	6,19	7,82	134,3	160,4	3,203	4,406	
Полдник																					
Сдоба	60	60	4,9	4,9	2,7	2,7	32,2	32,2	172,9	172,9	0,1	0,1	0	0	0	0	17	17	0,6	0,6	
Обыкновенная																					
Какао с молоком и сахаром	150	200	3,5	4,6	2,7	3,6	9,5	12,6	75,3	100,4	0,03	0,04	0,13	0,17	0,51	0,68	107	143	0,82	1,09	
Итого			8,4	9,5	5,4	6,3	41,7	44,8	248,2	273,3	0,13	0,14	0,13	0,17	0,51	0,68	124	160	82,6	1,69	
Ужин																					
Каша жидкая молочная манная	150	200	4	5,33	4,3	5,73	19	25,33	130,7	174,3	0	0	0,1	0,13	0,4	0,53	107	142,7	0,3	0,4	
Хлеб пшеничный	25	35	2,5	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			6,73	8,56	4,6	6,43	36,87	46,2	205,9	258,5	0	0	0,11	0,14	0,44	0,93	114,8	151,01	1,25	1,45	



Новицкая Е.В.

Меню на 07.09.2026

Наименования блюد	Выход		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн/Цккал		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					
Каша жидкая молочная овсяная	150	200	5,1	6,76	5,6	7,48	18,5	14,8	144,5	192,68	0,1	0,16	0,1	0,16	0,5	0,66	110	145,8	0,9	1,2
Бутерброд с сыром	25/7,5	35/15	4,3	6,5	2,5	5,1	12	15	67,9	67,9	0	0,1	0,02	0,05	0,05	0,11	70,5	137	0,38	0,5
Чай с сахаром	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			9,63	13,49	8,1	12,58	36,37	35,67	236,6	284,78	0,1	0,26	0,13	1,22	0,59	0,81	818,31	286,11	10,03	2,35