

Новицкая Е.В.

Утверждаю: Заведующая МДОУ – Д/С№1 «Рябinka» комбинированного вида

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



Утверждаю: Заведующая МДОУ - Д/с №1 «Рябинка» комбинированного вида

Новицкая Е.В.

Меню на 09.09.2026 опека

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 гречневой крупой	150	200	4,4	5,87	3,62	4,83	11,94	15,02	97,44	129,9	0,07	0,05	0,15	0,03	0,65	113,9	124,9	0,80	0,93	
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	0,3	0,4	
Напиток из шиповника	150	180	0,24	0,36	0	0,2	19,61	28,3	88,2	116,3	0	0	0	0	18	21,6	11,9	0,44	0,52	
Итого			7,24	9,33	11,12	12,93	43,65	58,42	302,74	372,3	0,07	0,05	0,15	0,03	22,25	130,6	142,1	1,54	1,85	
Завтрак 2																				
ОБЕД																				
Суп «Харчо»	150	200	3,84	5,12	4,335	5,78	8,07	10,76	86,685	115,58	0,03	0,038	0,03	0,038	4,82	6,42	20,7	27,6	0,4	0,552
Гуляш из курицы	60	80	10,1	13,5	9,8	13,1	2,4	3,2	139,2	185,6	0,02	0,03	0,07	0,09	0,85	1,13	8,7	12	1,49	1,98
Крупа перловая рассыпчатая	120	150	3,5	4	2,4	2,6	24,3	30	131,8	166,4	0,04	0,06	0,02	0,04	0	0	14,6	18	14,6	14,6
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	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			22,19	26,42	17,725	23,28	55,92	85,66	516,185	643,58	0,24	1,18	0,25	0,302	5,82	7,91	282,6	131	26	18,812
ПОЛДНИК																				
Ватрушка с повидлом	60	60	3,7	3,7	1,7	1,7	38,9	38,9	184,4	185,4	0,04	0,04	0,02	0,02	0,1	0,1	15	15	0,53	0,53
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
Итого			5,23	5,23	2,7	2,7	46,77	46,77	230,7	231,7	0,05	0,05	0,07	0,09	0,37	0,37	67,11	67,11	1,23	1,23
УЖИН																				
Омлет натуральный	100	100	8,5	8,5	12	12	2,2	2,2	150,3	150,3	0,0	0	0,3	0,3	0,2	0,2	73	73	1,4	1,4
Хлеб пшеничный	25	35	2,5	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	0,01	0,01	0,04	0,04	3,31	3,31	0,65	0,65
Итого			33,73	11,73	12,3	12,7	20,07	23,07	225,5	134,5	0	0	0,31	0,31	0,24	0,24	80,81	81,31	2,35	2,45



Меню на 09.09.2026 овз

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	В1	В2	С	Ca	Fe				
Завтрак 1																				
Суп молочный с гречневой крупой	150	200	4,4	5,87	3,62	4,83	11,94	15,02	97,44	129,9	0,07	0,05	0,15	0,03	0,55	0,65	113,9	124,9	0,80	0,93
	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
Бутерброд с маслом	150	180	0,24	0,36	0	0,2	19,61	28,3	88,2	116,3	0	0	0	0	18	21,6	11,9	11,9	0,44	0,52
Напиток из шиповника																				
Итого			7,24	9,33	11,12	12,93	43,65	58,42	302,74	372,3	0,07	0,05	0,15	0,03	18,55	22,25	130,6	142,1	1,54	1,85
Завтрак 2																				
Печенье	40	50	2,16	2,7	6,64	8,3	9,12	12,4	145,44	150,48	0,64	0,8	0,016	0,02	0	0	8,8	11	0,64	0,8
ОБЕД																				
Суп «Харчо»	150	200	3,84	5,12	4,335	5,78	8,07	10,76	86,685	115,58	0,03	0,038	0,03	0,038	4,82	6,42	20,7	27,6	0,4	0,552
Гуляш из курицы	60	80	10,1	13,5	9,8	13,1	2,4	3,2	139,2	185,6	0,02	0,03	0,07	0,09	0,85	1,13	8,7	12	1,49	1,98
Крупа перловая рассыпчатая	120	150	3,5	4	2,4	2,6	24,3	30	131,8	166,4	0,04	0,06	0,02	0,04	0	0	14,6	18	14,6	14,6
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			22,19	26,42	17,725	23,28	55,92	85,66	516,185	643,58	0,24	1,18	0,25	0,302	5,82	7,91	282,6	131	26	18,812
ПОЛДНИК																				
Ватрушка с повидлом	60		3,7	3,7	1,7	1,7	38,9	38,9	184,4	185,4	0,04	0,04	0,02	0,02	0,1	0,1	15	15	0,53	0,53
Чай с молоком и сахаром	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
Итого			5,23	5,23	2,7	2,7	46,77	46,77	230,7	231,7	0,05	0,05	0,07	0,09	0,37	0,37	67,11	67,11	1,23	1,23
УЖИН																				
Омлет натуральный	100	100	8,5	8,5	12	12	2,2	2,2	150,3	150,3	0,0	0	0,3	0,3	0,2	0,2	73	73	1,4	1,4
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			33,73	11,73	12,3	12,7	20,07	23,07	225,5	134,5	0	0	0,31	0,31	0,24	0,24	80,81	81,31	2,35	2,45