



Утверждаю: Заведующая МДОУ-Д/С №1 «Рябка» комбинированного вида

Заведующая
Новицкая Е.В.

Меню на 30.07.2026

Наименования блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		Витамины		Минеральные вещества						
	1-3-лет	3-7-лет	1-3-лет	3-7-лет	1-3-лет	3-7-лет	1-3-лет	3-7-лет	1-3-лет	3-7-лет	B1	B2	Ca	Fe					
ЗАВТРАК 1																			
Каша жидкая молочная ячневая	150	200	4,4	5,83	4,4	9,83	24,8	33	155,9	207,8	0,05	0,07	0,13	0,39	0,52	88	117	0,81	1,08
Бутерброд с маслом	25\10	35\10	2,6	3,1	7,5	7,9	12,1	155,1	117,1	126,1	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	0,04	0,04	3,31	3,31	0,65	0,65
Итого			7,23	9,16	11,9	17,73	42,77	193,97	297,2	358,1	0,05	0,07	0,14	0,43	0,56	96,11	125,61	1,76	2,13
ЗАВТРАК 2																			
ОБЕД																			
Суп «Харчо» со сметаной	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	6,42	20,7	27,6	0,4	0,552
Рыба, тушенная в соусе	60/20	80/40	18,1	22,1	4,9	7,8	1,3	1,4	154	165	0,1	0,1	0,2	0,1	0,9	42,4	32	0,8	0,7
Крупа гречневая рассыпчатая	120	150	6,6	8,2	3,6	4,6	28,7	36	172,3	217,5	0,17	0,21	0,1	0,12	0	12	14,4	3,23	4,04
Компот яблочный	150	200	0,1	0,18	0,1	0,18	42,28	64,5	75,56	98,01	0,001	0,002	0,01	0,014	3,38	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	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	0,13	0,134	0,14	27	29,2	0,9	1,13
Итого			33,19	43	14,165	20,16	102,7	148,86	607,045	781,29	0,451	0,52	0,47	0,406	9,24	12,53	113,4	11,57	16,912
ПОЛДНИК																			
Печенье	40	50	2,16	2,7	6,64	8,3	19,12	23,9	145,44	181,8	0,64	0,8	0,016	0,02	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	43,6	43,6	0,01	0,01	0,07	0,07	0,27	52,11	52,11	0,7	0,7
Итого			3,69	4,23	7,64	9,3	26,99	31,77	189,04	225,4	0,65	0,81	0,086	0,09	0,27	60,91	63,11	1,34	1,5
УЖИН																			
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	110	145,8	0,9	1,2
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	0,04	0,04	3,31	3,31	0,65	0,65
Итого			7,83	9,99	5,9	8,18	36,37	35,67	219,7	276,88	0,1	0,16	0,11	0,17	0,54	117,81	154,1	1,85	2,25

Утверждаю: Заведующая детским садом «Рясинка» Новичкина Е.В.

Меню на 30.07.2026 опека



Наименования блюд	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		Витамины		Минеральные вещества							
	1-3-лет	3-7-лет	1-3-лет	3-7-лет	1-3-лет	3-7-лет	1-3-лет	3-7-лет	1-3-лет	3-7-лет	B1	B2	Fe							
Завтрак 1																				
Каша жидкая молочная ячневая	150	200	4,4	5,83	4,4	9,83	24,8	33	155,9	207,8	0,05	0,07	0,11	0,13	0,39	0,52	88	117	0,81	1,08
Бутерброд с маслом	25\10	35\10	2,6	3,1	7,5	7,9	12,1	155,1	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			7,23	9,16	11,9	17,73	42,77	193,97	297,2	358,1	0,05	0,07	0,12	0,14	0,43	0,56	96,11	125,61	1,76	2,13
ЗАВТРАК 2																				
ОБЕД																				
Суп «Харчо» со сметаной	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
Рыба, тушенная в соусе	60/20	80/40	18,1	22,1	4,9	7,8	1,3	1,4	154	165	0,1	0,1	0,2	0,1	0,9	0,1	42,4	32	0,8	0,7
Крупа гречневая рассыпчатая	120	150	6,6	8,2	3,6	4,6	28,7	36	172,3	217,5	0,17	0,21	0,1	0,12	0	0	12	14,4	3,23	4,04
Компот яблочный	150	200	0,1	0,18	0,1	0,18	42,28	64,5	75,56	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	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	0,13	0,134	0,14	0,16	27	29,2	0,9	1,13
Итого			33,19	43	14,165	20,16	102,7	148,86	607,045	781,29	0,451	0,52	0,47	0,406	9,24	12,53	113,4	117,8	11,57	16,912
ПОЛДНИК																				
Печенье	40	50	2,16	2,7	6,64	8,3	19,12	23,9	145,44	181,8	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	43,6	43,6	0,01	0,01	0,07	0,07	0,27	0,27	52,11	52,11	0,7	0,7
Итого			3,69	4,23	7,64	9,3	26,99	31,77	189,04	225,4	0,65	0,81	0,086	0,09	0,27	0,27	60,91	63,11	1,34	1,5
УЖИН																				
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
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			7,83	9,99	5,9	8,18	36,37	35,67	219,7	276,88	0,1	0,16	0,11	0,17	0,54	0,7	117,81	154,1	1,85	2,25