

Утверждаю: Заведующая МДОУ «Рясинка» Новичук Е.В.



Меню на 24.07.2026

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																		
Каша жидкая молочная манная	150	200	4	5,33	4,3	5,73	19	25,33	130,7	174,3	0	0,1	0,13	0,4	0,53	107	142,7	0,3
Бутерброд с повидлом	25\16	35\20	4,5	6	2,4	5,7	26,4	34	135,5	162	0,02	0,09	0,09	0,11	0,11	81,5	82	0,35
Чай с сахаром	180	180	0,23	0,23	0	0	5,87	5,87	24,2	24,2	0	0,01	0,01	0,04	0,04	3,31	3,31	0,65
Итого			8,73	34,33	6,7	11,43	51,27	65,2	290,4	360,5	0,02	0,2	0,23	0,55	0,68	191,81	228,01	1,3
Завтрак 2																		
Обед																		
Щи из свежей капусты	150	200	3,77	5,22	4,32	5,72	7,89	10,52	85,95	114,6	0,16	0,2	0,16	21,1	53,8	42	187	1,7
Тефтели из курицы	60	80	8,2	10,9	7,1	9,5	5	6,7	117,1	156,1	0,04	0,05	0,07	0,79	1,05	11	15	1,2
Крупа гречневая рассыпчатая	120	150	6,6	8,2	3,6	4,6	28,7	26	172,3	217,5	0,17	0,21	0,12	0	0	12	14,4	3,23
Соус красный основной	20	40	0,66	1,32	0,48	0,96	1,78	3,56	14,16	28,32	0	0,01	0	0,54	1,07	1,84	3,68	0,10
Компот из сухофруктов	150	200	0,2	0,4	0	0	9,8	15,5	40	67,1	0	0	0	0,01	0,02	18,5	37	0,05
Хлеб пшеничный	20	30	2	4	0,24	0,48	9,6	119,2	40,8	81,6	0	0	0	0	0	6,8	7,2	0,46
Хлеб ржано-пшеничный	30	40	2,55	3,4	0,99	1,32	12,75	17	77,7	103,6	0,15	0,17	0,134	0,14	0,16	27	29,2	0,9
Итого			23,98	164,1	16,73	22,58	75,52	198,48	548,01	768,82	0,52	1,44	0,484	22,58	56,1	119,4	293,48	7,64
Полдник																		
Зефир	25	50	10,2	10,2	3	3	22,4	22,4	156,8	156,8	0,05	0,05	0,1	0,7	0,7	59,8	59,8	0,55
Чай без сахара	180	180	0,23	0,23	0	0	0,11	0,11	1,3	1,3	0	0	0,01	0,04	0,04	3,96	3,96	0,64
Итого			10,43	10,43	3	3	22,51	22,51	158,1	158,1	0,05	0,11	0,11	0,74	0,74	63,76	63,76	1,19
Ужин																		
Макароны отварные	80	120	3,3	4,4	3,7	4,8	16,2	21,6	107,4	137,5	0,03	0,04	0,02	0	0	8,3	10,4	0,4
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
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
Итого			6,03	7,63	4	5,5	34,07	42,47	182,6	221,7	0,03	0,04	0,03	0,04	0,04	16,11	18,71	1,35

Утверждаю: Заведующая МП «Мирный» г. Рязань» комбинированного вида

Меню на 24.07.2026 опека

Е.В.
Заведующая
Новицкая Е.В.

Наименования блюд		Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		Витамины						Минеральные вещества					
1-3-лет		3-7лет		1-3-лет		3-7лет		1-3-лет		3-7лет		1-3-лет		3-7лет		В1		В2		Са		Fe	
Завтрак 1																							
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	0,40				
25\16	35\20	4,5	6	2,4	5,7	26,4	34	135,5	162	0,02	0,02	0,09	0,09	0,11	0,11	81,5	82	0,35	0,45				
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		8,73	34,33	6,7	11,43	51,27	65,2	290,4	360,5	0,02	0,02	0,2	0,23	0,55	0,68	191,81	228,01	1,3	1,5				
Завтрак 2																							
Обед																							
150	200	3,77	5,22	4,32	5,72	7,89	10,52	85,95	114,6	0,16	1	0,2	0,16	0,21	0,53	42	187	1,7	2,39				
60	80	8,2	10,9	7,1	9,5	5	6,7	117,1	156,1	0,04	0,05	0,05	0,07	0,79	1,05	11	15	1,2	1,6				
120	150	6,6	8,2	3,6	4,6	28,7	26	172,3	217,5	0,17	0,21	0,1	0,12	0	0	12	14,4	3,23	4,04				
20	40	0,66	132	0,48	0,96	1,78	3,56	14,16	28,32	0	0,01	0	0	0,54	1,07	1,84	3,68	0,10	0,21				
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				
20	30	2	4	0,24	0,48	9,6	119,2	40,8	81,6	0	0	0	0	0	0	6,8	7,2	0,46	0,48				
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		23,98	164,12	16,73	22,58	75,52	198,48	548,01	768,82	0,52	1,44	0,48	0,484	22,58	56,1	119,4	293,48	7,64	10,55				
Полдник																							
25	50	10,2	10,2	3	3	22,4	22,4	156,8	156,8	0,05	0,05	0,1	0,1	0,7	0,7	59,8	59,8	0,55	0,55				
180	180	0,23	0,23	0	0	0,11	0,11	1,3	1,3	0	0	0,01	0,01	0,04	0,04	3,96	3,96	0,64	0,64				
Итого		10,43	10,43	3	3	22,51	22,51	158,1	158,1	0,05	0,05	0,11	0,11	0,74	0,74	63,76	63,76	1,19	1,19				
Ужин																							
80	120	3,3	4,4	3,7	4,8	16,2	21,6	107,4	137,5	0,03	0,04	0,02	0,02	0	0	8,3	10,4	0,4	0,4				
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				
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		6,03	7,63	4	5,5	34,07	42,47	182,6	221,7	0,03	0,04	0,03	0,03	0,04	0,04	16,11	18,71	1,35	1,35				