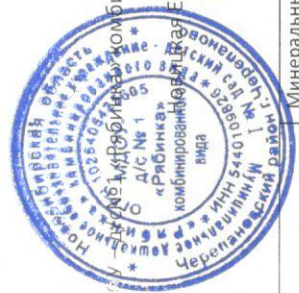


Утверждаю: Заведующая МД

Меню на 31.07.2026



Заведующая
Новицкая Е.В.

Наименования блюдо		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 пшени́ная	150	200	4,2	5,5	4,65	9,42	16,95	23	126,05	119,16	0,1	0,8	0,1	0,16	0,4	0,5	101,7	137,24	1	0,74
Бутерброд с повидлом	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
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			8,93	11,43	7,05	15,12	49,22	62,87	285,75	305,36	0,12	0,82	0,2	0,26	0,55	0,65	186,51	222,55	2	1,84
Завтрак 2																				
Обед																				
Борщ с капустой и картофелем	150	200	3,525	4,7	3,72	4,96	7,59	10,12	91,8	110,36	0,23	0,03	0,21	0,04	36,8	6,76	175	33,6	5	0,87
Биточки из курицы	60	80	11,5	15,33	2,55	3,4	8,1	10,8	101,1	134,8	0,04	0,05	0,05	0,07	0,4	0,5	17,5	23,3	0,825	1,1
Рис припущенный	120	150	2,7	3,4	2,4	3,1	28	35	142,8	187	0,02	0,03	0,02	0,03	0	0	5,4	6,7	0,38	0,47
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	0,54	1,07	0,84	3,68	0,1	0,21
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			23,135	32,55	10,38	14,22	77,62	111,18	508,36	712,78	0,44	0,29	0,41	0,274	37,89	8,51	251,04	140,68	7,715	4,33
Полдник																				
Вафли	20	40	1,46	2,92	1,91	3,82	9,765	19,53	62	124	0,025	0,05	0,05	0,1	0,35	0,7	29,9	59,8	0,275	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	0,01	0,04	0,04	3,96	3,96	0,64	0,64
Итого			1,69	3,15	1,91	3,82	9,875	19,64	63,3	125,3	0,025	0,05	0,06	0,11	0,39	0,74	33,86	63,76	0,915	1,19
Ужин																				
Ленивые вареники	60	100	8,5	8,5	12	12	2,2	2,2	150,3	150,3	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			11,23	11,73	12,3	12,7	20,07	23,07	225,5	234,5	0	0	0,31	0,31	0,24	0,24	80,81	81,31	2,35	2,45

Утверждаю: Заведующая МБДОУ «Детский сад № 1 комбинированного вида «Рябинка» Новичук Е.В.

Меню на 31.07.2026 опека

Новичук Е.В.
Заведующая
Новичук Е.В.

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	Ca	Fe						
Завтрак 1																				
Каша жидкая молочная пшённая	150	200	4,2	5,5	4,65	9,42	16,95	23	126,05	119,16	0,1	0,8	0,1	0,16	0,4	0,5	101,7	137,24	1	0,74
Бутерброд с повидлом	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
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			8,93	11,43	7,05	15,12	49,22	62,87	285,75	305,36	0,12	0,82	0,2	0,26	0,55	0,65	186,51	222,55	2	1,84
Завтрак 2																				
Обед																				
Борщ с капустой и картофелем	150	200	3,525	4,7	3,72	4,96	7,59	10,12	91,8	110,36	0,23	0,03	0,21	0,04	36,8	6,76	175	33,6	5	0,87
Биточки из курицы	60	80	11,5	15,33	2,55	3,4	8,1	10,8	101,1	134,8	0,04	0,05	0,05	0,07	0,4	0,5	17,5	23,3	0,825	1,1
Рис припущенный	120	150	2,7	3,4	2,4	3,1	28	35	142,8	187	0,02	0,03	0,02	0,03	0	0	5,4	6,7	0,38	0,47
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	0,54	1,07	0,84	3,68	0,1	0,21
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			23,135	32,55	10,38	14,22	77,62	111,18	508,36	712,78	0,44	0,29	0,41	0,274	37,89	8,51	251,04	140,68	7,715	4,33
Полдник																				
Вафли	20	40	1,46	2,92	1,91	3,82	9,765	19,53	62	124	0,025	0,05	0,05	0,1	0,35	0,7	29,9	59,8	0,275	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	0,01	0,04	0,04	3,96	3,96	0,64	0,64
Итого			1,69	3,15	1,91	3,82	9,875	19,64	63,3	125,3	0,025	0,05	0,06	0,11	0,39	0,74	33,86	63,76	0,915	1,19
Ужин																				
Ленивые вареники	60	100	8,5	8,5	12	12	2,2	2,2	150,3	150,3	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			11,23	11,73	12,3	12,7	20,07	23,07	225,5	234,5	0	0	0,31	0,31	0,24	0,24	80,81	81,31	2,35	2,45