

Утверждаю: Заведующая МДОУ – д/с №1 «Рябинка» комбинированного вида



Новицкая Е.В.

Меню на 01.09.2026 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	B1	B2	C	Ca	Fe			
ЗАВТРАК 1																		
Каша жидкая молочная ячневая	150	200	4,4	5,83	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
Батон с маком	20	20	1,6	1,6	11,4	11,4	56	56	0,01	0,01	0,01	0,01	0	0	0,01	0,01	0	0
Чай с сахаром	180	180	0,23	0,23	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			6,23	7,66	42,07	50,27	236,1	288	0,06	0,08	0,13	0,15	0,43	0,56	91,32	120,32	1,46	1,73
ЗАВТРАК 2																		
Сок яблочный	100	100	0,01	0,01	10	10	40	40	0,01	0,01	0,01	0,01	0,2	0,2	0,2	0,2	5	5
Обед																		
Суп «Крестьянский» с пшенной крупой	150	200	3,84	5,12	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	0,55
Плов из мяса птицы	120	150	16,4	20,5	19,9	24,9	188,8	236	0,05	0,06	0,05	0,06	1,42	1,77	12	15	1,21	1,52
Компот Яблочный	150	200	0,1	0,18	0,1	0,18	75,68	98,01	0,001	0,002	0,01	0,014	3,38	5,85	4,5	7,6	5,78	10,0
Хлеб пшеничный	20	30	2	4	0,24	0,48	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	77,7	103,6	0,15	0,17	0,130	0,134	0,14	0,16	27	29,2	0,9	1,13
Итого			24,89	33,2	92,6	136,36	469,66	634,79	0,231	0,27	0,22	0,246	9,76	14,2	71	86,6	16,85	13,6
Полдник																		
Крендель сахарный	60	60	4	4	7	7	200,1	200,1	0	0	0	0	0	0	12	12	0,5	0,5
Кисель	150	200	0	0	13,33	18,58	60,7	73,85	0	0	0	0	0	0	4,36	5,1	0,02	0,02
Итого			4	4	43,53	48,78	260,8	273,95	0	0	0	0	0	0	16,36	17,1	0,52	5,02
Ужин																		
Каша жидкая молочная овсяная	150	200	5,1	6,76	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	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	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	36,37	35,67	219,7	276,88	0,1	0,16	0,11	0,17	0,54	0,7	117,81	154,11	1,85	2,22

Утверждаю: Заведующая МДОУ – д/с №1 «Рябинка» комбинированного вида

Новицкая Е.В.

Меню на 01.09.2026 опека



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	1-3-лет	3-7лет	B1	B2	C	Ca	Fe									
ЗАВТРАК 1																								
Каша жидкая молочная ячневая	150	200	4,4	5,83	4,4	5,83	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				
Батон с маком	20	20	1,6	1,6	1,2	1,2	11,4	11,4	56	56	0,01	0,01	0,01	0,01	0	0	0,01	0,01	0	0				
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			6,23	7,66	5,6	7,03	42,07	50,27	236,1	288	0,06	0,08	0,13	0,15	0,43	0,56	91,32	120,32	1,46	1,73				
Завтрак 2																								
Сок яблочный	100	100	0,01	0,01	0,01	0,01	10	10	40	40	0,01	0,01	0,01	0,01	0,2	0,2	5	5	0,04	0,04				
Обед																								
Суп «Крестьянский» с пшенной крупой	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	0,55				
Плов из мяса птицы	120	150	16,4	20,5	4,9	6	19,9	24,9	188,8	236	0,05	0,06	0,05	0,06	1,42	1,77	12	15	1,21	1,52				
Компот Яблочный	150	200	0,1	0,18	0,1	0,18	42,28	64,5	75,68	98,01	0,001	0,002	0,01	0,014	3,38	5,85	4,5	7,6	5,78	10,0				
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			24,89	33,2	10,565	13,76	92,6	136,36	469,66	634,79	0,231	0,27	0,22	0,246	9,76	14,2	71	86,6	16,85	13,6				
Полдник																								
Крендель сахарный	60	60	4	4	7	7	30,2	30,2	200,1	200,1	0	0	0	0	0	0	12	12	0,5	0,5				
Кисель	150	200	0	0	0	0	13,33	18,58	60,7	73,85	0	0	0	0	0	0	4,36	5,1	0,02	0,02				
Итого			4	4	7	7	43,53	48,78	260,8	273,95	0	0	0	0	0	0	16,36	17,1	0,52	5,02				
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	154,11	1,85	2,22				

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

Новицкая Е.В.

Меню на 01.09.2026

Наименования блюд	Выход		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн/Дж,ккал		Витаминный состав										Минеральные вещества	
	1-3-лет	3-7лет	1-3-лет	3-7лет	1-3-лет	3-7лет	1-3-лет	3-7лет	1-3-лет	3-7лет	B1	B2	Ca	Fe								
ЗАВТРАК 1																						
Каша жидкая молочная ячневая	150	200	4,4	5,83	4,4	5,83	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		
Батон с маком	20	20	1,6	1,6	1,2	1,2	11,4	11,4	56	56	0,01	0,01	0,01	0,01	0	0	0,01	0,01	0	0		
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			6,23	7,66	5,6	7,03	42,07	50,27	236,1	288	0,06	0,08	0,13	0,15	0,43	0,56	91,32	120,32	1,46	1,73		
Завтрак 2																						
Сок яблочный	100	100	0,01	0,01	0,01	0,01	10	10	40		0,01	0,01	0,01	0,01	0,2	0,2	5	5	0,04	0,04		
Обед																						
Суп «Крестьянский» с пшенной крупой	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	0,55		
Плов из мяса птицы	120	150	16,4	20,5	4,9	6	19,9	24,9	188,8	236	0,05	0,06	0,05	0,06	1,42	1,77	12	15	1,21	1,52		
Компот Яблочный	150	200	0,1	0,18	0,1	0,18	42,28	64,5	75,68	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	7,2	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			24,89	33,2	10,565	13,76	92,6	136,36	469,665	634,79	0,231	0,27	0,22	0,246	9,76	14,2	71	86,6	16,85	13,692		
Полдник																						
Крендель сахарный	60	60	4	4	7	7	30,2	30,2	200,1	200,1	0	0	0	0	0	0	12	12	0,5	0,5		
Кисель	150	200	0	0	0	0	13,33	18,58	60,7	73,85	0	0	0	0	0	0	4,36	5,1	0,02	0,02		
Итого			4	4	7	7	43,53	48,78	260,8	273,95	0	0	0	0	0	0	16,36	17,1	0,52	5,02		
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	154,11	1,85	2,22		