

Утверждаю: Заведующая МДОУ – д.Н.П. «Рябинка» комбинированного вида

Меню на 15.07.2026 опека

В.В.Заведующая
Новицкая Е.В.

Наименования блюд	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/Дж, 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	В1	В2	С	Са	Fe					
ЗАВТРАК 1																				
Суп молочный с макаронными изд	150	200	3,72	4,9	3,375	4,5	13,785	18,38	100,11	133,48	0,05	0,13	0,18	0,6	0,8	113,7	150	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		
Напиток из шиповника	150	180	0,24	0,36	0	0,2	19,61	28,3	88,2	116,3	0	0	0	18	21,6	11,9	0,44	0,52		
Итого			8,46	11,26	5,775	10,4	59,795	80,68	323,81	411,78	0,07	0,22	0,27	18,71	22,51	207,1	243,9	1,09	1,27	
ЗАВТРАК 2																				
ОБЕД																				
Суп «Крестьянский» с гречневой крупой	150	200	3,84	5,12	4,335	5,78	8,07	10,76	86,685	115,58	0,06	0,038	0,04	0,038	4,82	6,42	20,7	27,6	0,4	0,552
Ленивые голубцы	120	160	10,1	13,5	9,2	12,2	7,8	10,6	155,2	207,4	0,04	0	0,08	0	13,32	8,93	38,9	27,5	1,64	1,1
Компот из с/ф	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	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	0,14	0,16	27	29,2	0,9	1,13	
Итого			73,14	26,42	14,765	19,78	48,02	73,06	400,385	575,28	0,25	0,208	0,25	0,172	18,29	15,386	111,9	128,5	3,45	3,332
ПОЛДНИК																				
Крендель сахарный	60	60	4	4	7	7	30,2	30,2	200,1	200,1	0	0	0	0	0	12	12	0,5	0,5	
Кофейный напиток с молоком	150	200	2,4	3,25	1,95	2,55	8,3	11,05	59,95	79,8	0,02	0,03	0,1	0,125	0,39	83,2	108,9	0,81	0,59	
Итого			6,4	7,25	8,95	9,55	38,5	41,25	260,05	279,9	0,02	0,03	0,1	0,125	0,39	125	120,9	1,31	1,09	
УЖИН																				
Горошница	120	150	11,6	14,5	1	1,3	27	33,8	163,8	204,8	0,35	0,44	0,07	0,09	0	62	78	3,56	4,45	
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	3,31	3,31	0,65	0,65	
Итого			14,33	17,73	1,3	2	44,87	54,67	239	289	0,35	0,44	0,08	0,1	0,04	69,81	81,81	4,51	5,5	

Утверждаю: Заведующая «Новицкая Е.В.» комбинированного вида

Меню на 15.07.2026



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																			
Суп молочный с макаронными изд	150	200	3,72	4,9	3,375	4,5	13,785	18,38	100,11	133,48	0,05	0,13	0,18	0,6	0,8	113,7	150	0,3	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	0,45
Напиток из шиповника	150	180	0,24	0,36	0	0,2	19,61	28,3	88,2	116,3	0	0	0	18	21,6	11,9	11,9	0,44	0,52
Итого			8,46	11,26	5,775	10,4	59,795	80,68	323,81	411,78	0,07	0,22	0,27	18,71	22,51	207,1	243,9	1,09	1,27

ЗАВТРАК 2

ОБЕД

Суп «Крестьянский» с гречневой крупой	150	200	3,84	5,12	4,335	5,78	8,07	10,76	86,685	115,58	0,06	0,038	0,04	0,038	4,82	6,42	20,7	27,6	0,4	0,552
Ленивые голубцы	120	160	10,1	13,5	9,2	12,2	7,8	10,6	155,2	207,4	0,04	0	0,08	0	13,32	8,93	38,9	27,5	1,64	1,1
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			73,14	26,42	14,765	19,78	48,02	73,06	400,385	575,28	0,25	0,208	0,25	0,172	18,29	15,386	111,9	128,5	3,45	3,332

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
Кофейный напиток с молоком	150	200	2,4	3,25	1,95	2,55	8,3	11,05	59,95	79,8	0,02	0,03	0,1	0,125	0,39	0,52	83,2	108,9	0,81	0,59
Итого			6,4	7,25	8,95	9,55	38,5	41,25	260,05	279,9	0,02	0,03	0,1	0,125	0,39	0,52	125	120,9	1,31	1,09

УЖИН

Горошница	120	150	11,6	14,5	1	1,3	27	33,8	163,8	204,8	0,35	0,44	0,07	0,09	0	0	62	78	3,56	4,45
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			14,33	17,73	1,3	2	44,87	54,67	239	289	0,35	0,44	0,08	0,1	0,04	0,04	69,81	81,81	4,51	5,5