

Утверждаю: Заведующая МДОУ «Детский сад №1 «Рябинка» комбинированного вида

Меню на 07.07.2026

Заведующая
Новицкая Е.В.

Наименования блюд	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/д, ккал		Витамины						Другие вещества		
	1-3лет		3-7лет		1-3лет		3-7лет		1-3лет		B1		B2		C		Fe		
	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	3
Завтрак 1																			
Каша жидкая молочная овсяная	150	200	1,5	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
Бутерброд с маслом	25\10	35\10	2,6	3,1	7,5	7,9	12,1	15,1	117,1	126,1	0	0	0	0	0	0	4,8	5,3	0,3
Чай с сахаром	180	180	0,23	0,23	0	0	5,87	35,77	285,8	342,98	0,1	0,16	0,11	0,17	0,54	0,7	118,11	154,41	1,85
Итого			4,33	10,0	13,1	15,38	36,47	35,77	285,8	342,98	0,1	0,16	0,11	0,17	0,54	0,7	118,11	154,41	2,25
Обед																			
Суп картофельный с клецками	150	200	3,465	4,62	2,46	3,28	8,55	11,4	70,155	93,54	0,036	0,048	0,027	0,036	2,76	3,68	52	10,4	0,4
Плов из курицы	120	150	16,4	20,5	4,9	6,1	19,9	24,9	188,8	236	0,05	0,06	0,05	0,06	1,42	1,77	12	15	1,21
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	5,58	4,5	7,6	5,78
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
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
Итого			24,51	32,7	8,69	11,36	93,08	137	453,13	612,75	0,237	0,28	0,217	0,244	77	11,19	102,2	69,4	8,75
Полдник																			
Сдоба обыкновенная	60	60	4,9	4,9	2,7	2,7	32,2	32,2	172,9	172,9	0,1	0,1	0	0	0	0	17	17	0,6
Кофейный напиток 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
Итого			7,3	8,15	4,65	5,25	40,5	43,25	232,85	252,7	0,13	0,13	0,1	0,125	0,39	0,52	100,2	125,9	1,41
Ужин																			
Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	3,72	4,9	3,375	4,5	13,785	18,38	100,11	133,48	0,05	0,05	0,13	0,18	0,6	0,8	113,7	150	0,3
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
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
Итого			6,45	8,15	3,67	5,2	31,655	39,25	175,31	193,72	0,05	0,05	0,14	0,19	0,64	0,84	121,51	158,31	1,25

Утверждаю: Заведующая филиалом «Рябинка» комбинированного вида

Новицкая Е.В.

Заведующая
Новицкая Е.В.

Меню на 07.07.2026 опека

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	Вит. А			Вит. В			Ca	Fe				
											1-3лет	3-7лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	3-7лет			1-3лет	3-7лет	3-7лет	1-3лет
Завтрак 1																						
Каша жидкая молочная овсяная	150	200	1,5	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		
Бутерброд с маслом	25\10	35\10	2,6	3,1	7,5	7,9	12,1	15,1	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			4,33	10,09	13,1	15,38	36,47	35,77	285,8	342,98	0,1	0,16	0,11	0,17	0,54	0,7	118,11	154,41	1,85	2,25		
Обед																						
Суп картофельный с клецками	150	200	3,465	4,62	2,46	3,28	8,55	11,4	70,155	93,54	0,036	0,048	0,027	0,036	2,76	3,68	52	10,4	0,4	0,54		
Плов из курицы	120	150	16,4	20,5	4,9	6,1	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	5,58	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			24,515	32,7	8,69	11,36	93,08	137	453,135	612,75	0,237	0,28	0,217	0,244	77	11,19	102,2	69,4	8,75	13,68		
Полдник																						
Сдоба обыкновенная	60	60	4,9	4,9	2,7	2,7	32,2	32,2	172,9	172,9	0,1	0,1	0	0	0	0	17	17	0,6	0,6		
Кофейный напиток 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			7,3	8,15	4,65	5,25	40,5	43,25	232,85	252,7	0,13	0,13	0,1	0,125	0,39	0,52	100,2	125,9	1,41	1,19		
Ужин																						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	3,72	4,9	3,375	4,5	13,785	18,38	100,11	133,48	0,05	0,05	0,13	0,18	0,6	0,8	113,7	150	0,3	0,3		
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			6,45	8,15	3,675	5,2	31,655	39,25	175,31	193,72	0,05	0,05	0,14	0,19	0,64	0,84	121,51	158,31	1,25	1,35		