

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

Новицкая 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	1-3	3-7	1-3	3-7	Ca	1-3	3-7	Fe	1-3	3-7
Завтрак 1																						
Каша «Дружба»	150	200	4	5	4,4	5,8	18,1	24,2	168,8	0,05	0,07	0,09	0,12	0,4	0,53	87	115	0,4	0,5			
Батон с крошкой	30	30	2,4	2,4	0,9	0,9	14	14	75	0,02	0,02	0,03	0,03	0	0	8,3	8,3	0,32	0,32			
Чай с сахаром	150	180	0,23	0,23	0	0	5,87	5,87	24,2	0	0	0,01	0,01	0,04	0,04	3,31	3,31	0,65	0,65			
Итого			6,63	7,63	5,3	6,7	37,97	44,07	225,9	0,07	0,09	0,13	0,16	0,44	0,57	98,61	126,6	1,37	1,47			
Завтрак 2																						
Фрукты	80	80	0,28	0,28	0,28	0,28	6,881	6,881	33	0,017						19						
Обед																						
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	3,87	5,16	2,09	2,78	13,9	18,5	119,6	0,065	0,086	0,039	0,052	5,16	6,88	10,4	13,8					
Рыба, тушённая в соусе	120	150	18,1	22,1	4,9	7,8	1,3	1,4	154	0,1	0,1	0,2	0,1	0,9	0,1	42,4	32	0,8	0,7			
Картофельное пюре	120	150	2,6	3,2	4,2	5,2	15,8	19,8	111,5	0,1	0,12	0,09	0,11	8,16	10,2	32	39	0,82	1,03			
Компот из с/ф	150	200	0,2	0,4	0	0	9,8	15,5	40	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	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	0,15	0,17	0,130	0,134	0,14	0,16	27	29,2	0,9	1,13			
Итого			29,65	38,26	12,42	17,9	63,15	91,4	513,7	0,415	1,25	0,459	0,396	14,37	17,36	198,3	158,2	777,7	4,274			
Полдник																						
Вафли	20	40	1,46	2,92	1,91	3,82	9,765	19,53	62	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	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	0,025	0,05	0,06	0,11	0,39	0,74	33,86	63,76	0,915	1,19			
Ужин																						
Каша жидкая молочная	150	200	3,15	4,25	3,05	3,915	15,05	20	100,2	0,035	0,05	0,1	0,13	0,39	0,52	84,5	112,2	0,5	0,605			
Кукурузная																						
Хлеб пшеничный	25	35	2,55	3	0,3	0,7	12	15	51	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	0	0	0,01	0,01	0,04	0,04	3,31	3,31	0,65	0,65			
Итого			5,93	7,48	3,35	4,615	32,92	40,87	175,4	0,035	0,05	0,11	0,14	0,43	0,56	88,31	120,5	5,95	1,655			



Новицкая Е.В.

УЖИЖУ

Меню на 17.09.2026

Меню на 17.09.2026



Меню на 17.09.2026