



Утверждаю: Заведующая МДОУ-Д/С №1 «Рябинка» комбинированного вида
Новицкая Е.В.

Меню на 22.09.2026 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 пшенная	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
Батон с маком	30	30	2,4	2,4	0,9	0,9	14	14	75	75	0,02	0,02	0,03	0,03	0	0	8,3	8,3	0,32	0,32
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			6,83	8,13	5,55	18,42	36,82	42,87	225,25	218,36	0,12	0,82	0,14	0,2	0,44	0,54	113,31	148,85	1,97	74,97
Завтрак 2																				
Сок яблочный	100	100	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	10	10	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	5	5
Завтрак 2																				
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
Голубцы ленивые	120	150	5	6,7	4,6	6,1	3,8	5,1	77	102,7	0,02	0,03	0,04	0,05	6,62	8,8	19	26	0,81	1,1
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	0,13
Итого			13,115	19,9	8,39	11,36	76,98	117,2	708,535	479,45	0,207	0,52	0,25	1,008	12,9	382,81	170,5	80,4	88,54	12,23
Полдник																				
Булочка сладкая	60	60	5,2	5,2	1,8	1,8	34	34	172,6	172,6	0,07	0,07	0,03	0,03	0	0	18	18	0,58	0,58
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			5,2	5,2	1,8	1,8	47,33	52,58	233,3	246,45	0,07	0,7	0,03	0,03	0	0	22,36	23,1	0,6	0,60
Ужин																				
Каша жидкая молочная ячневая	150	200	4,4	5,83	4,4	5,83	24,8	23	155,9	207,8	0,05	0,07	0,11	0,13	0,39	0,52	88	117	0,81	0,81
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			7,13	9,06	4,7	6,53	42,67	43,87	231,1	292	0,05	0,07	0,12	0,14	0,43	0,56	95,81	125,3	66,11	1,86

[illegible][illegible]



Новицкая Е.В.

Меню на 22.09.2026

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		В1		В2		С		Ca		Fe	
	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет
Завтрак 1																				
Каша жидкая молочная	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
пшениная	30	30	2,4	2,4	0,9	0,9	14	14	75	75	0,02	0,02	0,03	0,03	0	0	8,3	8,3	0,32	0,32
Батон с маком	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
Чай с сахаром			6,83	8,13	5,55	18,42	36,82	42,87	225,25	218,36	0,12	0,82	0,14	0,2	0,44	0,54	113,31	148,85	1,97	74,97
Итого	100	100	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	10	10	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	5	5
Завтрак 2																				
Завтрак 2																				
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
Голубцы ленивые	120	150	5	6,7	4,6	6,1	3,8	5,1	77	102,7	0,02	0,03	0,04	0,05	6,62	8,8	19	26	0,81	1,1
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	0,13
Итого	13,115	19,9	8,39	11,36	76,98	117,2	708,535	479,45	0,207	0,52	1,008	12,9	0,25	1,008	12,9	382,81	170,5	80,4	88,54	12,23
Полдник																				
Булочка сладкая	60	60	5,2	5,2	1,8	1,8	34	34	172,6	172,6	0,07	0,07	0,03	0,03	0	0	18	18	0,58	0,58
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	5,2	5,2	1,8	1,8	47,33	52,58	246,45	0,07	0,7	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	23,1	23,1	0,6	0,60
Ужин																				
Каша жидкая молочная ячневая	150	200	4,4	5,83	4,4	5,83	24,8	23	155,9	207,8	0,05	0,07	0,11	0,13	0,39	0,52	88	117	0,81	0,81
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	7,13	9,06	4,7	6,53	42,67	43,87	231,1	292	0,05	0,07	0,12	0,14	0,43	0,56	95,81	125,3	66,11	1,86	1,86	1,86