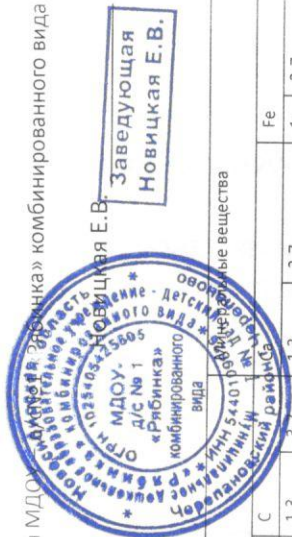


Утверждаю: Заведующая МДОУ «Рябинка» Новичкина Е.В. комбинированного вида



Меню на 21.07.2026 опека

Наименования блюд	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		Витамины						Ово-вегетарианские вещества			
	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	B1	B2	C	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7		
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	10,0	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	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			24,51	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	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	3,67	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	1,35

Утверждаю: Заведующая МДОУ «СНО «Рябовка» комбинированного вида:

Меню на 21.07.2026

Заведующая
Новицкая Е.В.

[illegible]