



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

Меню на 18.09.2026 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	1-3лет	3-7лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	3-7лет	B1	B2	C	Ca	Fe		
Завтрак 1																					
Суп молочный с гречневой крупой	150	200	4,4	5,87	3,62	4,83	11,94	15,92	97,44	129,9	0,07	0,05	0,15	0,03	0,55	0,60	113,9	151,9	0,80	0,93	
Бутерброд с повидлом	25\16	35\20	4,5	6	2,4	5,7	26,4	34	135,5	162	0,02	0,02	0,09	0,09	0,11	0,11	81,5	82	0,35	0,45	
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			9,13	12,1	6,02	10,5	44,21	55,79	257,14	316,1	0,09	0,07	0,25	0,13	0,7	0,75	198,71	237,21	1,8	2,03	
Завтрак 2																					
Яйцо	40	40	4,8	4,8	4	4	0,3	0,3	56,6	56,6	0,02	0,02	0,02	0,02	19	0,01			8,1		
Обед																					
Щи из свежей капусты со сметаной	150	200	3,77	5,22	4,32	5,72	7,89	10,52	85,95	114,6	0,16	1	0,2	0,16	21,1	53,8	42	187	1,7	2,39	
Запеканка из пшена с рисом	120	150	12,3	15,3	5,9	6,9	15,6	19,7	159,9	206,6	0,13	0,17	0,89	1,18	6,47	8,63	14	19	3,26	4,35	
Компот из сухофруктов	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			20,8	28,3	11,4	14,4	55,64	259,22	404,35	573,5	0,44	1,34	1,22	0,91	27,72	53,98	169,5	279,4	14,47	9,05	
Полдник																					
Яйцо отварное	40	40	4,8	4,8	4	4	0,3	0,3	56,6	56,6	0,02	0,02	0,14	0,14	0	0	19	19	0,87	0,87	
Батон нарезной	20	20	1,5	1,5	0,6	0,6	10,3	10,3	52,8	52,8	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			6,53	6,53	4,6	4,6	16,47	16,47	133,6	133,6	0,04	0,04	0,18	0,18	0,04	0,04	30,61	30,61	87,97	87,97	
Ужин																					
Макароны с сыром	120	150	6,3	7,9	5,4	6,8	22,9	28,6	166,2	207,7	0,04	0,05	0,04	0,05	0,03	0,04	101	126	0,62	0,77	
Хлеб пшеничный	25	35	2,55	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			9,08	11,1	5,7	7,5	40,77	49,47	241,4	291,9	0,04	0,05	0,05	0,51	0,07	0,08	108,81	134,31	1,57	1,82	



Новицкая Е.В.

Меню на 18.09.2026 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	B1	B2	C	Ca	Fe					
Завтрак 1																				
Суп молочный с гречневой крупой	150	200	4,4	5,87	3,62	4,83	11,94	15,92	97,44	129,9	0,07	0,05	0,15	0,03	0,55	0,60	113,9	151,9	0,80	0,93
Бутерброд с повидлом	25\16	35\20	4,5	6	2,4	5,7	26,4	34	135,5	162	0,02	0,02	0,09	0,09	0,11	0,11	81,5	82	0,35	0,45
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			9,13	12,1	6,02	10,5	44,21	55,79	257,14	316,1	0,09	0,07	0,25	0,13	0,7	0,75	198,71	237,21	1,8	2,03
Завтрак 2																				
Обед																				
Щи из свежей капусты со сметаной	150	200	3,77	5,22	4,32	5,72	7,89	10,52	85,95	114,6	0,16	1	0,2	0,16	21,1	53,8	42	187	1,7	2,39
Запеканка из печени с рисом	120	150	12,3	15,3	5,9	6,9	15,6	19,7	159,9	206,6	0,13	0,17	0,89	1,18	6,47	8,63	14	19	3,26	4,35
Компот из сухофруктов	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			20,8	28,3	11,4	14,4	55,64	259,22	404,35	573,5	0,44	1,34	1,22	0,91	27,72	53,98	169,5	279,4	14,47	9,05
Полдник																				
Яйцо отварное	40	40	4,8	4,8	4	4	0,3	0,3	56,6	56,6	0,02	0,02	0,14	0,14	0	0	19	19	0,87	0,87
Батон нарезной	20	20	1,5	1,5	0,6	0,6	10,3	10,3	52,8	52,8	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			6,53	6,53	4,6	4,6	16,47	16,47	133,6	133,6	0,04	0,04	0,18	0,18	0,04	0,04	30,61	30,61	87,97	87,97
Ужин																				
Макароны с сыром	120	150	6,3	7,9	5,4	6,8	22,9	28,6	166,2	207,7	0,04	0,05	0,04	0,05	0,03	0,04	101	126	0,62	0,77
Хлеб пшеничный	25	35	2,55	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			9,08	11,1	5,7	7,5	40,77	49,47	241,4	291,9	0,04	0,05	0,05	0,51	0,07	0,08	108,81	134,31	1,57	1,82

аведущая МДОУ - Д/С №1 «Рябинка» комбинированного вида



Меню на 18.09.2026

[illegible]