

Новицкая Е.В.

НИЖН



Утверждаю: Заседующая МДОУ-Д/с «Рябинка» комбинированного вида

Новицкая Е.В.

Меню на 25.09.2026 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																	
Каша «Дружба»	150	200	4	5	4,4	5,8	18,1	24,2	126,7	168,8	0,05	0,07	0,12	0,4	0,53	87	115
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	0,11	0,11	81,5	82
Чай с сахаром	180	180	0,23	0,23	0	0	5,87	5,87	24,2	24,2	0	0	0,01	0,04	0,04	3,31	3,31
Итого			8,73	11,23	6,8	11,5	50,37	64,07	286,4	355	0,07	0,09	0,22	0,55	0,68	171,81	200,31
Завтрак 2																	
Обед																	
Борщ с капустой и картофелем	150	200	3,525	4,7	3,72	4,96	7,59	10,12	91,8	110,36	0,23	0,03	0,21	0,04	0,5	175	33,6
Котлета из курицы	60	80	11,5	14,4	2,6	3,2	8,1	10,1	101,1	101,1	0,09	0,1	0,09	0,1	0,5	18	22
Горошница	120	150	11,6	14,5	1	1,3	27	33,8	163,8	204,8	0,35	0,44	0,07	0,09	0	62	78
Соус красный основной	20	40	0,66	1,32	0,48	0,96	1,78	3,56	14,16	28,32	0	0,01	0	0,54	1,07	0,84	3,68
Компот из с/ф	150	200	0,2	0,4	0	0	9,8	15,5	40	67,1	0	0	0	0,01	0,02	18,5	37
Хлеб пшеничный	20	30	2	4	0,24	0,48	9,6	19,2	40,8	81,6	0	0	0	0	0	6,8	7,2
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	0,14	0,16	27	29,2
Итого			32,035	73,32	9,03	12,22	76,62	109,28	529,36	696,88	0,82	0,75	0,5	0,364	37,89	308,14	210,68
Полдник																	
Кекс	50	50	5,8	5,8	7,6	7,6	21	21	176,1	176,1	0,02	0,02	0,06	0,03	0,03	31	31
Чай без сахара	180	180	0,23	0,23	0	0	0,11	0,11	1,3	1,3	0	0	0,01	0,04	0,04	3,96	3,96
Итого			6,03	6,03	7,6	7,6	21,11	21,11	177,4	177,4	0,02	0,02	0,07	0,07	0,07	34,96	34,96
Ужин																	
Суп овощной	200	200	1,42	1,42	1,96	1,96	8,1	8,1	55,52	55,52	0,05	0,05	0,036	0,036	6,82	16,4	16,4
Хлеб пшеничный	25	35	2,5	3	0,3	0,7	12	15	51	60	0	0	0	0	0	4,5	5
Чай с сахаром	180	180	0,23	0,23	0	0	5,87	5,87	24,2	24,2	0	0	0,01	0,04	0,04	3,31	3,31
Итого			4,15	4,65	2,26	2,66	25,97	28,97	130,72	139,72	0,05	0,05	0,046	0,046	6,86	24,21	24,71

Новицкая Е.В.

Меню на 25.09.2026 овз

		Загран 1																		
		200	4	5	4,4	5,8	18,1	24,2	126,7	168,8	0,05	0,07	0,09	0,12	0,4	0,53	87	115	0,4	0,5
Каша «Дружба»	150	200	4	5	4,4	5,8	18,1	24,2	126,7	168,8	0,05	0,07	0,09	0,12	0,4	0,53	87	115	0,4	0,5
Бутерброд с	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
повидлом																				
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			8,73	11,23	6,8	11,5	50,37	64,07	286,4	355	0,07	0,09	0,19	0,22	0,55	0,68	171,81	200,31	1,4	

ЯМЛО	40	4,8	4	0,3	0,3	56,6	0,02	0,02	0,02	19	0,01	8,1
ЯМЛО	40	4,8	4	0,3	0,3	56,6	0,02	0,02	0,02	19	0,01	8,1

Полдник																			
	50	50	5,8	5,8	7,6	7,6	21	21	176,1	176,1	0,02	0,02	0,06	0,03	0,03	31	31	0,37	0,37
Кекс	180	180	0,23	0,23	0	0	0,11	0,11	1,3	1,3	0	0	0,01	0,04	0,04	3,96	3,96	0,64	0,64
Чай без сахара																			
Итого			6,03	6,03	7,6	7,6	21,11	21,11	177,4	177,4	0,02	0,02	0,07	0,07	0,07	34,96	34,96	1,01	

Ужин																	
Суп овощной	200	1,42	1,42	1,96	1,96	8,1	8,1	55,52	0,05	0,05	0,036	0,036	6,82	6,82	16,4	16,4	0,548
Хлеб пшеничный	25	2,5	3	0,3	0,7	12	15	51	0	0	0	0	0	0	4,5	5	0,4
Чай с сахаром	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
Итого		4,15	4,65	2,26	2,66	25,97	28,97	130,72	0,05	0,05	0,046	0,046	6,86	6,86	24,21	24,71	1,498