

«У-д-спр-ябинка» комбинированного вида

33Заведующая
Новицкая Е.В.

Меню на 14.08.2026 опека

Наименования блюд	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/Дж, ккал		Витамины					
	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	150	200	4,2	5,5	4,65	9,42	16,95	23	126,05	119,16	0,1	0,8	0,16	0,4	0,5	101,7
пшеничная																137,24
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
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
Итого			8,93	11,43	7,05	15,12	49,22	62,87	285,75	305,36	0,12	0,82	0,26	0,55	0,65	222,55
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	0,04	0,21	0,04	175
Биточки из курицы	60	80	11,5	15,33	2,55	3,4	8,1	10,8	101,1	134,8	0,04	0,05	0,07	0,4	0,5	17,5
Рис	120	150	2,7	3,4	2,4	3,1	28	35	142,8	187	0,02	0,03	0,03	0	0	5,4
припущенный																6,7
Соус красный	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
основной																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
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
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
Итого			23,135	32,55	10,38	14,22	77,62	111,18	508,36	712,78	0,44	0,29	0,41	0,274	37,89	251,04
Полдник																
Вафли	20	40	1,46	2,92	1,91	3,82	9,765	19,53	62	124	0,025	0,05	0,1	0,35	0,7	29,9
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
Итого			1,69	3,15	1,91	3,82	9,875	19,64	63,3	125,3	0,025	0,05	0,11	0,39	0,74	33,86
Ужин																
Ленивые вареники	60	100	8,5	8,5	12	12	2,2	2,2	150,3	150,3	0	0	0,3	0,2	0,2	73
Хлеб пшеничный	25	35	2,5	3	0,3	0,7	12	15	51	60	0	0	0	0	0	4,5
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
Итого			11,23	11,73	12,3	12,7	20,07	23,07	225,5	234,5	0	0	0,31	0,24	0,24	80,81
Всего																

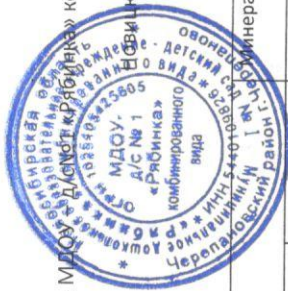
Меню на 14.08.2026



Е.В.ведущая
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	B1	B2	C	Ca	Fe					
Завтрак 1																				
Каша жидкая молочная пшѐнная	150	200	4,2	5,5	4,65	9,42	16,95	23	126,05	119,16	0,1	0,8	0,16	0,4	0,5	101,7	137,24	1	0,74	
Бугерброд 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	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	0,04	0,04	3,31	3,31	0,65	0,65	
Итого			8,93	11,43	7,05	15,12	49,22	62,87	285,75	305,36	0,12	0,82	0,26	0,55	0,65	186,51	222,55	2	1,84	
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	0,04	175	33,6	5	0,87	
Биточки из курицы	60	80	11,5	15,33	2,55	3,4	8,1	10,8	101,1	134,8	0,04	0,05	0,05	0,07	0,4	17,5	23,3	0,825	1,1	
Рис припущенный	120	150	2,7	3,4	2,4	3,1	28	35	142,8	187	0,02	0,03	0,02	0,03	0	5,4	6,7	0,38	0,47	
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	0,1	0,21	
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	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	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	0,14	0,16	27	29,2	0,9	1,13	
Итого			23,135	32,55	10,38	14,22	77,62	111,18	508,36	712,78	0,44	0,29	0,41	0,274	8,51	251,04	140,68	7,715	4,33	
Полдник																				
Вафли	20	40	1,46	2,92	1,91	3,82	9,765	19,53	62	124	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	1,3	0	0	0,01	0,01	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	125,3	0,025	0,05	0,06	0,11	0,39	0,74	33,86	63,76	0,915	1,19
Ужин																				
Ленивые вареники	60	100	8,5	8,5	12	12	2,2	2,2	150,3	150,3	0	0	0,3	0,2	0,2	73	73	1,4	1,4	
Хлеб пшеничный	25	35	2,5	3	0,3	0,7	12	15	51	60	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	0,04	0,04	3,31	3,31	0,65	0,65	
Итого			11,23	11,73	12,3	12,7	20,07	23,07	225,5	234,5	0	0	0,31	0,24	0,24	80,81	81,31	2,35	2,45	

Утверждаю: Заведующая МДОУ «Детский сад №1 «Рябка» комбинированного вида



Меню на 14.08.2026 овз

Наименования блюд	Выход		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн/Ц,ккал		Витамины		Минеральные вещества							
	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3- злет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	В1	В2	C	Ca	Fe					
Завтрак 1																				
Каша жидкая молочная пшённая	150	200	4,2	5,5	4,65	9,42	16,95	23	126,05	119,16	0,1	0,8	0,16	0,4	0,5	101,7	137,24	1	0,74	
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	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	0,04	0,04	3,31	3,31	0,65	0,65	
Итого			8,93	11,43	7,05	15,12	49,22	62,87	285,75	305,36	0,12	0,82	0,26	0,55	0,65	186,51	222,55	2	1,84	
Завтрак 2																				
Сок яблочный	200	200	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	0,7	0,7	0,6	2,2	2,2	7	7	7,8	7,8	
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	36,8	175	33,6	5	0,87	
Биточки из курицы	60	80	11,5	15,33	2,55	3,4	8,1	10,8	101,1	134,8	0,04	0,05	0,05	0,4	0,5	17,5	23,3	0,825	1,1	
Рис припущенный	120	150	2,7	3,4	2,4	3,1	28	35	142,8	187	0,02	0,03	0,02	0,03	0	5,4	6,7	0,38	0,47	
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	0,1	0,21	
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	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	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	0,14	0,16	27	29,2	0,9	1,13	
Итого			23,135	32,55	10,38	14,22	77,62	111,18	508,36	712,78	0,44	0,29	0,41	0,274	37,89	8,51	251,04	140,68	7,715	4,33
Полдник																				
Вафли	20	40	1,46	2,92	1,91	3,82	9,765	19,53	62	124	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	1,3	0	0	0,01	0,01	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	125,3	0,025	0,05	0,06	0,11	0,39	0,74	33,86	63,76	0,915	1,19
Ужин																				
Ленивые вареники	60	100	8,5	8,5	12	12	2,2	2,2	150,3	150,3	0	0	0,3	0,2	0,2	73	73	1,4	1,4	
Хлеб пшеничный	25	35	2,5	3	0,3	0,7	12	15	51	60	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	0,04	0,04	3,31	3,31	0,65	0,65	
Итого			11,23	11,73	12,3	12,7	20,07	23,07	225,5	234,5	0	0	0,31	0,24	0,24	80,81	81,31	2,35	2,45	