

Утверждаю: Заведующая МДОУ – Д/С№1 «Рябинка» комбинированного вида

Меню на 10.09.2026

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 рисовая	150	200		3,4	4,53	4,3	5,73	18,2	24,27	125,4	167,2	0	0	0,13	0,4	0,1	106	141,3	0,3
Батон с крошкой	30	30		2,4	2,4	0,9	0,9	14	14	75	75	0,02	0,02	0,03	0	0	8,3	8,3	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	0,04	0,04	3,31	3,31	0,62
Итого				6,03	7,16	13,3	14,73	28,07	44,14	224,6	266,4	0,02	0,02	0,14	0,44	0,14	117,61	152,91	1,24
Завтрак 2																			
ОБЕД																			
Суп «Крестьянский» с гречневой крупой	150	200		3,84	5,12	4,335	5,78	8,07	10,76	86,685	115,58	0,03	0,038	0,03	4,82	6,42	20,7	27,6	0,4
Рыба, запеченная с картофелем	120	150		8	10	3	4	9	11	100	125	0,09	0,11	0,12	0,15	6	35	44	0,7
Компот из сухофруктов	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
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	0,46
Хлеб ржано-пшеничный	30	40		2,55	3,4	0,99	1,32	12,75	17	77,7	103,6	0,15	0,17	0,13	0,134	0,14	27	29,2	0,9
Итого				16,59	22,92	8,565	11,58	49,22	73,46	345,185	492,88	0,27	0,318	0,28	0,322	10,97	14,6	144,8	2,51
ПОЛДНИК																			
Печенье	40	50		2,16	2,7	6,64	8,3	19,12	23,9	145,44	181,8	0,64	0,8	0,016	0,02	0	8,8	11	0,64
Чай с лимоном и сахаром	180	180		0,34	0,34	0	0	6,1	6,1	25,2	25,2	0	0	0,01	0,01	1,04	6,23	6,23	0,7
Итого				2,5	3,04	6,64	8,3	25,22	30,3	170,64	207	0,64	0,8	0,026	0,03	1,04	15,03	17,23	64,7
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	0,5	113,7	113,7	0,3
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
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
Итого				6,45	8,13	3,675	11,5	31,655	39,25	153,31	217,68	0,05	0,05	0,14	0,19	0,54	121,51	122,01	4,95

Утверждаю: Заведующая МДОУ – Д/с№1 «Рябинка» комбинированного вида

Новицкая Е.В.

Меню на

0.09.2026 опека

05

Новицкая Е.В.

Наименования блюд	Выход		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн/Дж,ккал		Витамины		Минеральные вещества							
	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	В1	В2	С	Ca	Fe					
Завтрак 1																				
Каша жидкая молочная	150	200	3,4	4,53	4,3	5,73	18,2	24,27	125,4	167,2	0	0	0,1	0,13	0,4	0,1	106	141,3	0,3	0,3
рисовая	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 крошкой	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	0,62	0,62
Чай с сахаром			6,03	7,16	13,3	14,73	28,07	44,14	224,6	266,4	0,02	0,02	0,14	0,17	0,44	0,14	117,61	152,91	1,24	1,24
Итого																				
Завтрак 2																				
ОБЕД																				
Суп «Крестьянский» с гречневой крупой	150	200	3,84	5,12	4,335	5,78	8,07	10,76	86,685	115,58	0,03	0,038	0,03	0,038	4,82	6,42	20,7	27,6	0,4	0,552
Рыба, запеченная с картофелем	120	150	8	10	3	4	9	11	100	125	0,09	0,11	0,12	0,15	6	8	35	44	0,7	0,9
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	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	0,13	0,134	0,14	0,16	27	29,2	0,9	1,13
Итого			16,59	22,92	8,565	11,58	49,22	73,46	345,185	492,88	0,27	0,318	0,28	0,322	10,97	14,6	108	144,8	2,51	3,132
ПОЛДНИК																				
Печенье	40	50	2,16	2,7	6,64	8,3	19,12	23,9	145,44	181,8	0,64	0,8	0,016	0,02	0	0	8,8	11	0,64	0,8
Чай с лимоном и сахаром	180	180	0,34	0,34	0	0	6,1	6,1	25,2	25,2	0	0	0,01	0,01	1,04	1,04	6,23	6,23	0,7	0,7
Итого			2,5	3,04	6,64	8,3	25,22	30,3	170,64	207	0,64	0,8	0,026	0,03	1,04	1,04	15,03	17,23	64,7	8,7
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	0,5	0,8	113,7	113,7	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	8,13	3,675	11,5	31,655	39,25	153,31	217,68	0,05	0,05	0,14	0,19	0,54	0,84	121,51	122,01	1,25	4,95

Утверждаю: Заведующая МДОУ – д/с№1 «Рябинка» комбинированного вида,

Новицкая Е.В.

Меню на 10.09.2026 083



Наименования блюд	Выход		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн/Ц,ккал		Витамины		Минеральные вещества			
	1-3-лет	3-7-лет	1-3-лет	3-7-лет	1-3-лет	3-7-лет	1-3-лет	3-7-лет	1-3-лет	3-7-лет	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак 1																
Каша жидкая молочная	150	200	3,4	4,53	4,3	5,73	18,2	24,27	125,4	167,2	0	0	0,1	106	141,3	0,3
Рисовая	30	30	2,4	2,4	0,9	0,9	14	14	75	75	0,02	0,03	0	8,3	8,3	0,32
Батон с крошкой	180	180	0,23	0,23	0	0	5,87	5,87	24,2	24,2	0	0,01	0,04	3,31	3,31	0,62
Чай с сахаром	180	180	6,03	7,16	13,3	14,73	28,07	44,14	224,6	266,4	0,02	0,14	0,44	117,61	152,91	1,24
Итого																
Завтрак 2																
Фрукты	80	80	0,28	0,28	0,28	0,28	6,881	6,881	33	33	0,017			19		
Обед																
Суп «крестьянский» с гречневой крупой	150	200	3,84	5,12	4,335	5,78	8,07	10,76	86,685	115,58	0,03	0,038	4,82	6,42	20,7	0,4
Рыба, запеченная с картофелем	120	150	8	10	3	4	9	11	100	125	0,09	0,11	0,12	8	35	0,7
Компот из сухофруктов	150	200	0,2	0,4	0	0	9,8	15,5	40	67,1	0	0	0	0,01	18,5	0,05
Хлеб пшеничный	20	30	2	4	0,24	0,48	9,6	19,2	40,8	81,6	0	0	0	0	6,8	0,46
Хлеб ржано- пшеничный	30	40	2,55	3,4	0,99	1,32	12,75	17	77,7	103,6	0,15	0,17	0,13	0,14	27	0,9
Итого			16,59	22,92	8,565	11,58	49,22	73,46	345,185	492,88	0,27	0,318	0,28	10,97	14,6	2,51
Полдник																
Печенье	40	50	2,16	2,7	6,64	8,3	19,12	23,9	145,44	181,8	0,64	0,8	0,016	0	8,8	11
Чай с лимоном и сахаром	180	180	0,34	0,34	0	0	6,1	6,1	25,2	25,2	0	0	0,01	1,04	6,23	0,7
Итого			2,5	3,04	6,64	8,3	25,22	30,3	170,64	207	0,64	0,8	0,026	1,04	15,03	64,7
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	0,5	113,7	0,3
Хлеб пшеничный	25	35	2,5	3	0,3	0,7	12	15	51	60	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	3,31	0,65
Итого			6,45	8,13	3,675	11,5	31,655	39,25	153,31	217,68	0,05	0,05	0,14	0,54	121,51	1,25