

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

Новичук Е.В.
Заведующая
Новичук Е.В.

Меню на 11.08.2026 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	0,4	0,5	
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	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	0,04	0,04	3,31	3,31	0,65	0,65	
Итого			6,83	8,33	11,9	13,7	36,07	45,17	268	319,1	0,05	0,07	0,1	0,13	0,44	95,11	123,61	1,35	1,55	
Обед																				
Рассольник «ленинградский»	150	200	3,555	4,74	4,35	5,8	10,215	13,62	94,14	125,52	0,048	0,064	0,039	0,052	4,155	5,54	15,75	21	0,532	0,71
Печень по- строгановски	60	80	10	13,1	9,5	12,7	4	5,3	142	189,3	0,13	0,17	1	1,34	7,45	9,93	28	38	3,43	4,58
Макароны отварные	80	120	3,3	4,4	3,7	4,8	16,2	21,6	107,4	137,5	0,03	0,04	0,02	0	0	0	8,3	10,4	0,4	0,4
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	5,85	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	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	0,13
Итого			21,505	29,82	18,88	25,28	95,045	141,22	537,72	735,53	0,359	0,446	1,199	1,56	15,125	21,48	90,35	113,4	11,502	16,31
Полдник																				
Булочка с изюмом	60	60	5,3	5,3	1,9	1,9	43	43	210,1	210,4	0,07	0,07	0,03	0,03	0	0	18	18	0,58	0,58
Кисель	150	200	0	0	0	0	13,33	18,58	60,7	73,85	0	0	0	0	0	4,36	5,1	0,02	0,02	
Итого			5,3	5,3	1,9	1,9	56,33	61,58	270,8	284,25	0,07	0,07	0,03	0,03	0	22,36	23,1	0,6	0,6	
Ужин																				
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	0,07	0,15	0,12	0,55	0,53	113,9	115	0,8	0,5
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	0,01	0,04	0,04	3,31	3,31	0,65	0,65
Итого			7,13	9,1	3,92	5,53	29,81	36,79	169,64	214,1	0,07	0,07	0,16	0,13	0,59	0,57	121,71	123,31	1,75	1,55

Заведующая
Новицкая Е.В.

Минеральные вещества

[illegible]

Утверждаю: Заведующая МДОУ «Рясинка» Новичка Е.В.

Меню на 11.08.2026

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	0,09	0,12	0,4	0,53	87	115
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
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
Итого			6,83	8,33	11,9	13,7	36,07	45,17	268	319,1	0,05	0,07	0,1	0,13	0,44	0,57	95,11	123,61
Обед																		
Рассольник «Ленинградский»	150	200	3,555	4,74	4,35	5,8	10,215	13,62	94,14	125,52	0,048	0,064	0,039	0,052	4,155	5,54	15,75	21
Печень по-строгановски	60	80	10	13,1	9,5	12,7	4	5,3	142	189,3	0,13	0,17	1	1,34	7,45	9,93	28	38
Макаронные отварные	80	120	3,3	4,4	3,7	4,8	16,2	21,6	107,4	137,5	0,03	0,04	0,02	0,02	0	0	8,3	10,4
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	5,85	4,5	7,6
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
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
Итого			21,505	29,82	18,88	25,28	95,045	141,22	537,72	735,53	0,359	0,446	1,199	1,56	15,125	21,48	90,35	113,4
Полдник																		
Булочка с изюмом	60	60	5,3	5,3	1,9	1,9	43	43	210,1	210,4	0,07	0,07	0,03	0,03	0	0	18	18
Кисель	150	200	0	0	0	0	13,33	18,58	60,7	73,85	0	0	0	0	0	0	4,36	5,1
Итого			5,3	5,3	1,9	1,9	56,33	61,58	270,8	284,25	0,07	0,07	0,03	0,03	0	0	22,36	23,1
Ужин																		
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	0,07	0,15	0,12	0,55	0,53	113,9	115
Хлеб пшеничный	25	35	2,5	3	0,3	0,7	12	15	51	60	0	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	0,01	0,04	0,04	3,31	3,31
Итого			7,13	9,1	3,92	5,53	29,81	36,79	169,64	214,1	0,07	0,07	0,16	0,13	0,59	0,57	121,71	123,31
																	1,75	1,55