

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

Новицкая Е.В.

Заведующая  
Новицкая Е.В.

Меню на 18.08.2026 опека

| Наименования<br>блюд                       | Выход  |        | Белки,г |        | Жиры,г |        | Углеводы,г |        | Эн/ц,ккал |        | Витамины |       |       |       |       |       | Fe    |       |      |       |        |        |      |       |
|--------------------------------------------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|------------|--------|-----------|--------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|--------|--------|------|-------|
|                                            | 1-3лет | 3-7лет | 1-3лет  | 3-7лет | 1-3лет | 3-7лет | 1-3лет     | 3-7лет | 1-3лет    | 3-7лет | B1       | 3-7   | 1-3   | 3-7   | 1-3   | 3-7   | 1-3   | 3-7   |      |       |        |        |      |       |
|                                            |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Завтрак 1                                  |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Каша жидкая<br>молочная<br>овсяная         | 150    | 200    | 1,5     | 6,76   | 5,6    | 7,48   | 18,5       | 14,8   | 144,5     | 192,68 | 0,1      | 0,16  | 0,1   | 0,16  | 0,036 | 0,027 | 0,048 | 0,036 | 2,76 | 3,68  | 52     | 10,4   | 0,4  | 0,54  |
| Бутерброд с<br>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     | 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  | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,04  | 0,04  | 0,54 | 0,7   | 118,11 | 154,41 | 1,85 | 2,25  |
| Итого                                      |        |        | 4,33    | 10,0   | 13,1   | 15,38  | 36,47      | 35,77  | 285,8     | 342,98 | 0,1      | 0,16  | 0,11  | 0,17  | 0,244 | 0,217 | 0,28  | 0,237 | 77   | 11,19 | 102,2  | 69,4   | 8,75 | 13,68 |
| Обед                                       |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Суп<br>картофельный<br>с клецками          | 150    | 200    | 3,465   | 4,62   | 2,46   | 3,28   | 8,55       | 11,4   | 70,155    | 93,54  | 0,036    | 0,048 | 0,027 | 0,036 | 0,036 | 0,027 | 0,048 | 0,036 | 2,76 | 3,68  | 52     | 10,4   | 0,4  | 0,54  |
| Плов из курицы                             | 120    | 150    | 16,4    | 20,5   | 4,9    | 6,1    | 19,9       | 24,9   | 188,8     | 236    | 0,05     | 0,06  | 0,05  | 0,06  | 0,06  | 0,05  | 0,06  | 0,06  | 1,42 | 1,77  | 12     | 15     | 1,21 | 1,52  |
| 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 | 0,014 | 0,01  | 0,002 | 0,014 | 3,38 | 5,58  | 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     | 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  | 0,14  | 0,134 | 0,14 | 0,16  | 27     | 29,2   | 0,9  | 1,13  |
| Итого                                      |        |        | 24,51   | 32,7   | 8,69   | 11,36  | 93,08      | 137    | 453,13    | 612,75 | 0,237    | 0,28  | 0,217 | 0,244 | 0,244 | 0,217 | 0,28  | 0,237 | 77   | 11,19 | 102,2  | 69,4   | 8,75 | 13,68 |
| Полдник                                    |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Сдоба<br>обыкновенная                      | 60     | 60     | 4,9     | 4,9    | 2,7    | 2,7    | 32,2       | 32,2   | 172,9     | 172,9  | 0,1      | 0,1   | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0     | 17     | 17     | 0,6  | 0,6   |
| Кофейный<br>напиток<br>молоком             | 150    | 200    | 2,4     | 3,25   | 1,95   | 2,55   | 8,3        | 11,05  | 59,95     | 79,8   | 0,02     | 0,03  | 0,1   | 0,125 | 0,125 | 0,1   | 0,03  | 0,125 | 0,39 | 0,52  | 83,2   | 108,9  | 0,81 | 0,59  |
| Итого                                      |        |        | 7,3     | 8,15   | 4,65   | 5,25   | 40,5       | 43,25  | 232,85    | 252,7  | 0,13     | 0,13  | 0,1   | 0,125 | 0,125 | 0,1   | 0,13  | 0,125 | 0,39 | 0,52  | 100,2  | 125,9  | 1,41 | 1,19  |
| Ужин                                       |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Суп молочный с<br>макаронными<br>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  | 0,18  | 0,13  | 0,05  | 0,18  | 0,6  | 0,8   | 113,7  | 150    | 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     | 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  | 0,01  | 0,01  | 0,04  | 0,04  | 0,64 | 0,84  | 121,51 | 158,31 | 1,25 | 1,35  |
| Итого                                      |        |        | 6,45    | 8,15   | 3,67   | 5,2    | 31,655     | 39,25  | 175,31    | 193,72 | 0,05     | 0,05  | 0,14  | 0,19  | 0,19  | 0,14  | 0,05  | 0,19  | 0,64 | 0,84  | 121,51 | 158,31 | 1,25 | 1,35  |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
| Итого                                      |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |
|                                            |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |      |       |

Утверждаю: Заведующая МДОУ – ДС №1 «Ярвинка» комбинированного вида

Меню на 18.08.2026

Ведущая  
Новицкая Е.В.

| Наименования<br>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   |       |     |     |
|                                            |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        | 1-3      | 3-7   | 1-3   | 3-7   | 1-3  | 3-7   | 1-3                  | 3-7    | 1-3  | 3-7   | 1-3 | 3-7 |
| Завтрак 1                                  |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |      |       |                      |        |      |       |     |     |
| Каша жидкая<br>молочная                    | 150    | 200    | 1,5     | 6,76   | 5,6    | 7,48   | 18,5       | 14,8   | 144,5     | 192,68 | 0,1      | 0,16  | 0,1   | 0,16  | 0,5  | 0,66  | 110                  | 145,8  | 0,9  | 1,2   |     |     |
| овсяная                                    |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |      |       |                      |        |      |       |     |     |
| Бутерброд с<br>маслом                      | 25\110 | 35\110 | 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    | 0,3  | 0,4   |     |     |
| Чай с сахаром                              | 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                                      |        |        | 4,33    | 10,0   | 13,1   | 15,38  | 36,47      | 35,77  | 285,8     | 342,98 | 0,1      | 0,16  | 0,11  | 0,17  | 0,54 | 0,7   | 118,11               | 154,41 | 1,85 | 2,25  |     |     |
| Обед                                       |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |      |       |                      |        |      |       |     |     |
| Суп<br>картофельный<br>с клецками          | 150    | 200    | 3,465   | 4,62   | 2,46   | 3,28   | 8,55       | 11,4   | 70,155    | 93,54  | 0,036    | 0,048 | 0,027 | 0,036 | 2,76 | 3,68  | 52                   | 10,4   | 0,4  | 0,54  |     |     |
| Плов из курицы                             | 120    | 150    | 16,4    | 20,5   | 4,9    | 6,1    | 19,9       | 24,9   | 188,8     | 236    | 0,05     | 0,06  | 0,05  | 0,06  | 1,42 | 1,77  | 12                   | 15     | 1,21 | 1,52  |     |     |
| 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 | 5,58  | 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    | 0     | 6,8                  | 7,2    | 0,46 | 0,48  |     |     |
| Хлеб ржано-<br>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                                      |        |        | 24,51   | 32,7   | 8,69   | 11,36  | 93,08      | 137    | 453,13    | 612,75 | 0,237    | 0,28  | 0,217 | 0,244 | 77   | 11,19 | 102,2                | 69,4   | 8,75 | 13,68 |     |     |
| Полдник                                    |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |      |       |                      |        |      |       |     |     |
| Сдоба<br>обыкновенная                      | 60     | 60     | 4,9     | 4,9    | 2,7    | 2,7    | 32,2       | 32,2   | 172,9     | 172,9  | 0,1      | 0,1   | 0     | 0     | 0    | 0     | 17                   | 17     | 0,6  | 0,6   |     |     |
| Кофейный<br>напиток<br>с<br>молоком        | 150    | 200    | 2,4     | 3,25   | 1,95   | 2,55   | 8,3        | 11,05  | 59,95     | 79,8   | 0,02     | 0,03  | 0,1   | 0,125 | 0,39 | 0,52  | 83,2                 | 108,9  | 0,81 | 0,59  |     |     |
| Итого                                      |        |        | 7,3     | 8,15   | 4,65   | 5,25   | 40,5       | 43,25  | 232,85    | 252,7  | 0,13     | 0,13  | 0,1   | 0,125 | 0,39 | 0,52  | 100,2                | 125,9  | 1,41 | 1,19  |     |     |
| Ужин                                       |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |      |       |                      |        |      |       |     |     |
| Суп молочный с<br>макаронными<br>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  | 0,6  | 0,8   | 113,7                | 150    | 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    |        | 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    | 8,15   | 3,67   | 5,2    | 31,655     | 39,25  | 175,31    | 193,72 | 0,05     | 0,05  | 0,14  | 0,19  | 0,64 | 0,84  | 121,51               | 158,31 | 1,25 | 1,35  |     |     |

Утверждаю: Заведующая МДОУ «Рябинка» Новичкая Е.В.



Меню на 18.08.2026 овз

| Наименования<br>блюд                       | Выход  |        | Белки,г |      | Жиры,г |       | Углеводы,г |        | Эн/Ц,ккал |        | Витамины |       |       |       |      |       | Микроэлементы вещества |        |      |       |     |  |
|--------------------------------------------|--------|--------|---------|------|--------|-------|------------|--------|-----------|--------|----------|-------|-------|-------|------|-------|------------------------|--------|------|-------|-----|--|
|                                            | 1-3лет |        | 1-      | 3-   | 1-     |       | 3-         | 1-3лет | 3-7лет    | 1-3лет | 3-7лет   | B1    |       | B2    |      | C     |                        | Ca     |      | Fe    |     |  |
|                                            | 1-3лет | 3-7лет | 3лет    | 7лет | 3лет   | 3лет  | 3лет       | 3лет   | 3лет      | 3лет   | 3лет     | 1-3   | 3-7   | 1-3   | 3-7  | 1-3   | 3-7                    | 1-3    | 3-7  | 1-    | 3-7 |  |
| Завтрак 1                                  |        |        |         |      |        |       |            |        |           |        |          |       |       |       |      |       |                        |        |      |       |     |  |
| Каша жидкая<br>молочная                    | 150    | 200    | 1,5     | 6,76 | 5,6    | 7,48  | 18,5       | 14,8   | 144,5     | 192,68 | 0,1      | 0,16  | 0,1   | 0,16  | 0,5  | 0,66  | 110                    | 145,8  | 0,9  | 1,2   |     |  |
| овсяная                                    | 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    | 0,3  | 0,4   |     |  |
| Бутерброд с<br>маслом                      | 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  |     |  |
| Чай с сахаром                              |        |        | 4,33    | 10,0 | 13,1   | 15,38 | 36,47      | 35,77  | 285,8     | 342,98 | 0,1      | 0,16  | 0,11  | 0,17  | 0,54 | 0,7   | 118,11                 | 154,41 | 1,85 | 2,25  |     |  |
| Итого                                      |        |        |         | 9    |        |       |            |        |           |        |          |       |       |       |      |       |                        |        |      |       |     |  |
| Обед                                       |        |        |         |      |        |       |            |        |           |        |          |       |       |       |      |       |                        |        |      |       |     |  |
| Суп<br>картофельный<br>с клецками          | 150    | 200    | 3,465   | 4,62 | 2,46   | 3,28  | 8,55       | 11,4   | 70,155    | 93,54  | 0,036    | 0,048 | 0,027 | 0,036 | 2,76 | 3,68  | 52                     | 10,4   | 0,4  | 0,54  |     |  |
| Плов из курицы                             | 120    | 150    | 16,4    | 20,5 | 4,9    | 6,1   | 19,9       | 24,9   | 188,8     | 236    | 0,05     | 0,06  | 0,05  | 0,06  | 1,42 | 1,77  | 12                     | 15     | 1,21 | 1,52  |     |  |
| 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 | 5,58  | 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    | 0     | 6,8                    | 7,2    | 0,46 | 0,48  |     |  |
| Хлеб ржано-<br>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                                      |        |        | 24,51   | 32,7 | 8,69   | 11,36 | 93,08      | 137    | 453,13    | 612,75 | 0,237    | 0,28  | 0,217 | 0,244 | 77   | 11,19 | 102,2                  | 69,4   | 8,75 | 13,68 |     |  |
| Полдник                                    |        |        |         |      |        |       |            |        |           |        |          |       |       |       |      |       |                        |        |      |       |     |  |
| Сдоба<br>обыкновенная                      | 60     | 60     | 4,9     | 4,9  | 2,7    | 2,7   | 32,2       | 32,2   | 172,9     | 172,9  | 0,1      | 0,1   | 0     | 0     | 0    | 0     | 17                     | 17     | 0,6  | 0,6   |     |  |
| Кофейный<br>напиток<br>с<br>молоком        | 150    | 200    | 2,4     | 3,25 | 1,95   | 2,55  | 8,3        | 11,05  | 59,95     | 79,8   | 0,02     | 0,03  | 0,1   | 0,125 | 0,39 | 0,52  | 83,2                   | 108,9  | 0,81 | 0,59  |     |  |
| Итого                                      |        |        | 7,3     | 8,15 | 4,65   | 5,25  | 40,5       | 43,25  | 232,85    | 252,7  | 0,13     | 0,13  | 0,1   | 0,125 | 0,39 | 0,52  | 100,2                  | 125,9  | 1,41 | 1,19  |     |  |
| Ужин                                       |        |        |         |      |        |       |            |        |           |        |          |       |       |       |      |       |                        |        |      |       |     |  |
| Суп молочный с<br>макаронными<br>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  | 0,6  | 0,8   | 113,7                  | 150    | 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    | 8,15 | 3,67   | 5,2   | 31,655     | 39,25  | 175,31    | 193,72 | 0,05     | 0,05  | 0,14  | 0,19  | 0,64 | 0,84  | 121,51                 | 158,31 | 1,25 | 1,35  |     |  |