

Утверждено: Заведующая МДОУ «Центр развития ребенка – дошкольного образовательного учреждения № 107 «Солнышко» комбинированного вида

Меню на 17.07.2026 опека

Заведующая  
Новицкая Е. Ю.

| 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 | В1       | В2   | С                    | Ca    | Fe    |        |        |        |       |      |
| Завтрак 1            |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |      |                      |       |       |        |        |        |       |      |
| Каша жидкая          | 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  |      |
| молочная             |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |      |                      |       |       |        |        |        |       |      |
| пшеничная            | 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  |      |
| Бутерброд с          |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |      |                      |       |       |        |        |        |       |      |
| повидлом             | 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  |      |
| Чай с сахаром        |        |        | 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  |      |
| Итого                |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |      |                      |       |       |        |        |        |       |      |
| Завтрак 2            |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |      |                      |       |       |        |        |        |       |      |
| Обед                 |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |      |                      |       |       |        |        |        |       |      |
| Борщ с капустой      | 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    | 33,6   | 5      | 0,87  |      |
| и картофелем         |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |      |                      |       |       |        |        |        |       |      |
| Биточки из           | 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   | 23,3   | 0,825  | 1,1   |      |
| курицы               |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |      |                      |       |       |        |        |        |       |      |
| 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    | 6,7    | 0,38   | 0,47  |      |
| припущенный          |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |      |                      |       |       |        |        |        |       |      |
| 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   | 3,68   | 0,1    | 0,21  |      |
| основной             |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |      |                      |       |       |        |        |        |       |      |
| 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-          | 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  |      |
| пшеничный            |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |      |                      |       |       |        |        |        |       |      |
| 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 | 0,1                  | 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                 | 0,04  | 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 | 0,11                 | 0,39  | 0,74  | 33,86  | 63,76  | 0,915  | 1,19  |      |
| Ужин                 |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |      |                      |       |       |        |        |        |       |      |
| Ленивые              | 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   |      |
| вареники             |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |      |                      |       |       |        |        |        |       |      |
| 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  |      |

Новицкая Е.В.

Заведующая  
Новицкая Е.В.

Меню на 17.07.2026

| Наименования<br>блюد               | 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 | В1       | В2   | Ca                   | Fe     |       |        |        |        |       |      |
| Завтрак 1                          |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |      |                      |        |       |        |        |        |       |      |
| Каша жидкая<br>молочная<br>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<br>пшённой<br>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<br>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                 | 0,36,8 | 6,76  | 175    | 33,6   | 5      | 0,87  |      |
| Биточки из<br>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   | 23,3   | 0,825  | 1,1   |      |
| Рис<br>припущенный                 | 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    | 6,7    | 0,38   | 0,47  |      |
| Соус красный<br>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-<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                | 0,14   | 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 | 0,1                  | 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                 | 0,04   | 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 | 0,11                 | 0,39   | 0,74  | 33,86  | 63,76  | 0,915  | 1,19  |      |
| Ужин                               |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |      |                      |        |       |        |        |        |       |      |
| Ленивые<br>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                 | 0,31   | 0,24  | 80,81  | 81,31  | 2,35   | 2,45  |      |