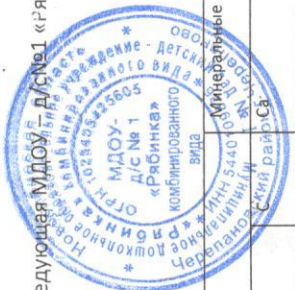


Утверждаю: Заведующая МДОУ - д/с №1 «Рябинка» комбинированного вида

Новицкая Е.В.



Меню на 04.09.2026 овз

Наименования блюд	Выход		Белки, г			Жиры, г			Углеводы, г			Эн/Ц, ккал			Витамины			Микроэлементы вещества				
	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	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																						
Суп молочный с гречневой крупой	150	200	4,4	5,87	3,62	4,83	11,94	15,92	97,44	129,9	0,07	0,05	0,15	0,03	0,55	0,60	113,9	151,9	0,80	0,93		
Бутерброд с повидлом	25\16	35\20	4,5	6	2,4	5,7	26,4	34	135,5	162	0,02	0,02	0,09	0,09	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	0,01	0,04	0,04	3,31	3,31	0,65	0,65		
Итого			9,13	12,1	6,02	10,5	44,21	55,79	257,14	316,1	0,09	0,07	0,25	0,13	0,7	0,75	198,71	237,21	1,8	2,03		
Завтрак 2																						
Яйцо	40	40	4,8	4,8	4	4	0,3	0,3	56,6	56,6	0,017	0,02	0,16	21,1	53,8	42	187	1,7	2,39			
Обед																						
Щи из свежей капусты со сметаной	150	200	3,77	5,22	4,32	5,72	7,89	10,52	85,95	114,6	0,16	1	0,2	0,16	0,16	0,16	18,5	37	0,05	0,07		
Запеканка из пшена с рисом	120	150	12,3	15,3	5,9	6,9	15,6	19,7	159,9	206,6	0,13	0,17	0,89	1,18	6,47	8,63	14	19	3,26	4,35		
Компот из сухофруктов	150	200	0,2	0,4	0	0	9,8	15,5	40	67,1	0	0	0	0	0,01	0,02	18,5	37	0,05	0,07		
Хлеб пшеничный	20	30	2	4	0,24	0,48	9,6	19,2	40,8	81,6	0	0	0	0	0	0	6,8	7,2	0,46	0,48		
Хлеб ржано-пшеничный	30	40	2,55	3,4	0,99	1,32	12,75	17	77,7	103,6	0,15	0,17	0,130	0,134	0,14	0,16	27	29,2	0,9	1,13		
Итого			20,8	28,3	11,4	14,4	55,64	259,22	404,35	573,5	0,44	1,34	1,22	0,91	27,72	53,98	169,5	279,4	14,47	9,05		
Полдник																						
Яйцо отварное	40	40	4,8	4,8	4	4	0,3	0,3	56,6	56,6	0,02	0,02	0,14	0,14	0	0	19	19	0,87	0,87		
Батон нарезной	20	20	1,5	1,5	0,6	0,6	10,3	10,3	52,8	52,8	0,02	0,02	0,03	0,03	0	0	8,3	8,3	0,32	0,32		
Чай с сахаром	180	180	0,23	0,23	0	0	5,87	5,87	24,2	24,2	0	0	0,01	0,01	0,04	0,04	3,31	3,31	0,65	0,65		
Итого			6,53	6,53	4,6	4,6	16,47	16,47	133,6	133,6	0,04	0,04	0,18	0,18	0,04	0,04	30,61	30,61	87,97	87,97		
Ужин																						
Макароны с сыром	120	150	6,3	7,9	5,4	6,8	22,9	28,6	166,2	207,7	0,04	0,05	0,04	0,05	0,03	0,04	101	126	0,62	0,77		
Хлеб пшеничный	25	35	2,55	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			9,08	11,1	5,7	7,5	40,77	49,47	241,4	291,9	0,04	0,05	0,05	0,51	0,07	0,08	108,81	134,31	1,57	1,82		



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

Новицкая Е.В.

Меню на 04.09.2026 опека

Наименования блюд	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/д, ккал		Витамины						Минеральные вещества			
	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	B1	B2	C	Ca	Fe					
Завтрак 1																				
Суп молочный с гречневой крупой	150	200	4,4	5,87	3,62	4,83	11,94	15,92	97,44	129,9	0,07	0,05	0,03	0,55	0,60	113,9	151,9	0,80	0,93	
Бутерброд с повидлом	25\16	35\20	4,5	6	2,4	5,7	26,4	34	135,5	162	0,02	0,02	0,09	0,11	0,11	81,5	82	0,35	0,45	
Чай с сахаром	180	180	0,23	0,23	0	0	5,87	5,87	24,2	24,2	0	0	0,01	0,04	0,04	3,31	3,31	0,65	0,65	
Итого			9,13	12,1	6,02	10,5	44,21	55,79	257,14	316,1	0,09	0,07	0,13	0,7	0,75	198,71	237,21	1,8	2,03	
Завтрак 2																				
Обед																				
Щи из свежей капусты со сметаной	150	200	3,77	5,22	4,32	5,72	7,89	10,52	85,95	114,6	0,16	1	0,16	21,1	53,8	42	187	1,7	2,39	
Запеканка из печени с рисом	120	150	12,3	15,3	5,9	6,9	15,6	19,7	159,9	206,6	0,13	0,17	1,18	6,47	8,63	14	19	3,26	4,35	
Компот из сухофруктов	150	200	0,2	0,4	0	0	9,8	15,5	40	67,1	0	0	0	0,01	0,02	18,5	37	0,05	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 ржанопшеничный	30	40	2,55	3,4	0,99	1,32	12,75	17	77,7	103,6	0,15	0,17	0,134	0,14	0,16	27	29,2	0,9	1,13	
Итого			20,8	28,3	11,4	14,4	55,64	259,22	404,35	573,5	0,44	1,34	0,91	27,72	53,98	169,5	279,4	14,47	9,05	
Полдник																				
Яйцо отварное	40	40	4,8	4,8	4	4	0,3	0,3	56,6	56,6	0,02	0,02	0,14	0	0	19	19	0,87	0,87	
Батон нарезной	20	20	1,5	1,5	0,6	0,6	10,3	10,3	52,8	52,8	0,02	0,02	0,03	0	0	8,3	8,3	0,32	0,32	
Чай с сахаром	180	180	0,23	0,23	0	0	5,87	5,87	24,2	24,2	0	0	0,01	0,04	0,04	3,31	3,31	0,65	0,65	
Итого			6,53	6,53	4,6	4,6	16,47	16,47	133,6	133,6	0,04	0,04	0,18	0,04	0,04	30,61	30,61	87,97	87,97	
Ужин																				
Макароны с сыром	120	150	6,3	7,9	5,4	6,8	22,9	28,6	166,2	207,7	0,04	0,05	0,04	0,03	0,04	101	126	0,62	0,77	
Хлеб пшеничный	25	35	2,55	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			9,08	11,1	5,7	7,5	40,77	49,47	241,4	291,9	0,04	0,05	0,51	0,07	0,08	108,81	134,31	1,57	1,82	



Новицкая Е.В.

Меню на 04.09.2026

Наименования блюд	Выход			Белки, г			Жиры, г			Углеводы, г			Эн/Ц, ккал			Витамины				Минеральные вещества					
	1-3лет	3-7лет	Злет	1-3лет	3-7лет	Злет	1-3лет	3-7лет	Злет	1-3лет	3-7лет	Злет	1-3лет	3-7лет	Злет	B1	B2	C	Ca	Fe					
Суп молочный с гречневой крупой	150	200	4,4	5,87	4,83	3,62	4,83	11,94	15,92	97,44	129,9	0,07	0,05	0,15	0,03	0,55	0,60	113,9	151,9	0,80	0,93				
	25\16	35\20	4,5	6	5,7	2,4	5,7	26,4	34	135,5	162	0,02	0,02	0,09	0,09	0,11	0,11	81,5	82	0,35	0,45				
	180	180	0,23	0,23	0	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				
	Итог		9,13	12,1	6,02	10,5	3	44,21	55,79	316,1	316,1	0,09	0,07	0,25	0,13	0,7	0,75	198,71	237,21	1,8	2,03				
	Завтрак 2																								
Обед																									
Щи из свежей капусты со сметаной	150	200	3,77	5,22	4,32	5,72	7,89	10,52	85,95	114,6	0,16	1	0,2	0,16	21,1	53,8	42	187	1,7	2,39					
Запеканка из печени с рисом	120	150	12,3	15,3	5,9	6,9	15,6	19,7	159,9	206,6	0,13	0,17	0,89	1,18	6,47	8,63	14	19	3,26	4,35					
Компот из сухофруктов	150	200	0,2	0,4	0	0	9,8	15,5	40	67,1	0	0	0	0	0,01	0,02	18,5	37	0,05	0,07					
Хлеб пшеничный	20	30	2	4	0,24	0,48	9,6	19,2	40,8	81,6	0	0	0	0	0	0	6,8	7,2	0,46	0,48					
Хлеб ржано-пшеничный	30	40	2,55	3,4	0,99	1,32	12,75	17	77,7	103,6	0,15	0,17	0,130	0,134	0,14	0,16	27	29,2	0,9	1,13					
Итог			20,8	28,3	11,4	14,4	55,64	259,22	404,35	573,5	0,44	1,34	1,22	0,91	27,72	53,98	169,5	279,4	14,47	9,05					
Полдник																									
Яйцо отварное	40	40	4,8	4,8	4	4	0,3	0,3	56,6	56,6	0,02	0,02	0,14	0,14	0	0	0	19	0,87	0,87					
Батон нарезной	20	20	1,5	1,5	0,6	0,6	10,3	10,3	52,8	52,8	0,02	0,02	0,03	0,03	0	0	8,3	8,3	0,32	0,32					
Чай с сахаром	180	180	0,23	0,23	0	0	5,87	5,87	24,2	24,2	0	0	0,01	0,01	0,04	0,04	3,31	3,31	0,65	0,65					
итог			6,53	6,53	4,6	4,6	16,47	16,47	133,6	133,6	0,04	0,04	0,18	0,18	0,04	0,04	30,61	30,61	87,97	87,97					
Ужин																									
Макароны с сыром	120	150	6,3	7,9	5,4	6,8	22,9	28,6	166,2	207,7	0,04	0,05	0,04	0,05	0,03	0,04	101	126	0,62	0,77					
Хлеб пшеничный	25	35	2,55	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					
Итог			9,08	11,1	5,7	7,5	40,77	49,47	241,4	291,9	0,04	0,05	0,05	0,51	0,07	0,08	108,81	134,31	1,57	1,82					