

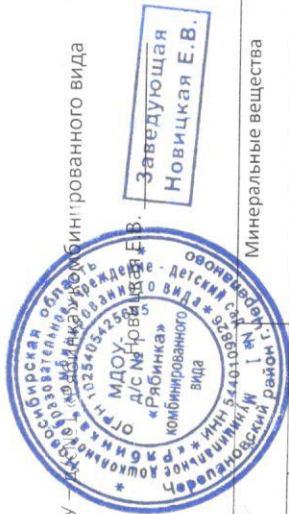
Утверждаю: Заведующая ЛДО «Рябинка» Новичкина Е.В. комбинированного вида

Меню на 20.07.2026 опека

Заведующая
Новичкина Е.В.

Наименования блюд	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		Витамины		Минеральные вещества							
	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	B1	B2	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	113,9	2,8	0,80	0,93
Бутерброд с сыром	25\7,5	35\15	4,3	6,5	2,5	5,1	12	15	67,9	113,8	0	0,1	0,02	0,05	0,05	0,11	70,5	137	0,38	0,5
Чай с сахаром	180	180	0,23	0,23	0	0	5,87	5,87	24,2	24,2	0	0	0,01	0,01	0,04	0,04	3,31	3,31	0,65	0,65
Итого			8,93	12,6	6,12	9,93	29,81	36,79	189,54	267,9	0,07	0,15	0,18	0,09	0,64	0,15	187,71	143,11	1,83	2,08
Завтрак 2																				
Обед																				
Свекольник	150	200	3,45	4,6	1,98	2,64	8,145	10,86	64,335	85,78	0,035	0,046	0,032	0,042	4,05	5,4	18,9	25,2	0,77	1,03
Гуляш из говядины	60	80	10,1	13,5	9,8	13,1	2,4	3,2	139,2	185,6	0,02	0,03	0,07	0,09	0,85	1,13	8,7	12	1,49	1,9
Макароны отварные	120	150	3,3	4,4	3,7	4,8	16,2	21,6	107,4	137,5	0,03	0,04	0,02	0,02	0	0	8,3	10,4	0,4	0,4
Компот из с/ф	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			21,6	30,3	16,71	22,34	58,895	87,36	469,435	661,18	0,235	0,286	0,252	0,286	5,05	6,71	88,2	121	4,07	4,11
Полдник																				
Булочка школьная	60	60	5,2	5,2	1,8	1,8	34	34	172,6	172,6	0,07	0,07	0,03	0,03	0	0	18	18	0,58	0,58
Кисель	150	200	0	0	0	0	13,33	18,58	60,7	73,85	0	0	0	0	0	0	4,36	5,1	0,02	0,02
Итого			5,2	5,2	1,8	1,8	47,33	52,58	233,3	246,45	0,07	0,07	0,03	0,03	0	0	22,36	23,1	0,6	0,6
Ужин																				
Каша «дружба»	150	200	4	5	4,4	5,8	18,1	24,2	126,7	168,8	0,05	0,07	0,09	0,12	0,4	0,53	87	115	0,4	0,5
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			6,73	8,23	4,7	6,5	35,97	45,07	201,9	253	0,05	0,07	0,1	0,13	0,44	0,57	94,81	123,31	1,35	1,55

Утверждаю: Заведующая МДОУ – «Детский сад комбинированного вида



Меню на 20.07.2026

Заведующая
Новицкая Е.В.

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	0,15	0,03	0,55	0
Бутерброд с сыром	25\7,5	35\15	4,3	6,5	2,5	5,1	12	15	67,9	113,8	0	0,1	0,02	0,05	0,05	0,11
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
Итого			8,93	12,6	6,12	9,93	29,81	36,79	189,54	267,9	0,07	0,15	0,18	0,09	0,64	0,15
Завтрак 2																
Обед																
Свекольник	150	200	3,45	4,6	1,98	2,64	8,145	10,86	64,335	85,78	0,035	0,046	0,032	0,042	4,05	5,4
Гуляш из говядины	60	80	10,1	13,5	9,8	13,1	2,4	3,2	139,2	185,6	0,02	0,03	0,07	0,09	0,85	1,13
Макароны отварные	120	150	3,3	4,4	3,7	4,8	16,2	21,6	107,4	137,5	0,03	0,04	0,02	0,02	0	0
Компот из с/ф	150	200	0,2	0,4	0	0	9,8	15,5	40	67,1	0	0	0	0	0,01	0,02
Хлеб пшеничный	20	30	2	4	0,24	0,48	9,6	19,2	40,8	81,6	0	0	0	0	0	0
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
Итого			21,6	30,3	16,71	22,34	58,895	87,36	469,43	661,18	0,235	0,286	0,252	0,286	5,05	6,71
Полдник																
Булочка школьная	60	60	5,2	5,2	1,8	1,8	34	34	172,6	172,6	0,07	0,07	0,03	0,03	0	0
Кисель	150	200	0	0	0	0	13,33	18,58	60,7	73,85	0	0	0	0	0	0
Итого			5,2	5,2	1,8	1,8	47,33	52,58	233,3	246,45	0,07	0,07	0,03	0,03	0	0
Ужин																
Каша «дружба»	150	200	4	5	4,4	5,8	18,1	24,2	126,7	168,8	0,05	0,07	0,09	0,12	0,4	0,53
Хлеб пшеничный	25	35	2,5	3	0,3	0,7	12	15	51	60	0	0	0	0	0	0
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
Итого			6,73	8,23	4,7	6,5	35,97	45,07	201,9	253	0,05	0,07	0,1	0,13	0,44	0,57
															123,31	1,35
															1,13	4,11