



Утверждаю: Заведующая МДОУ д.д. №13 «Яблонка» комбинированного вида

Новицкая Е.В.

Утверждаю: Заведующая МДОУ – д/с №1 «Рябинка» комбинированного вида Новичкая Е.В.

Меню на 27.08.2026

Заведующая
Новичкая Е.В.



Наименования блюд	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/д, ккал		Витамины		Ca		Fe					
	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	B1	B2	C							
Завтрак 1																				
Каша жидкая, молочная ячневая	150	200	4,4	5,83	4,4	9,83	24,8	33	155,9	207,8	0,05	0,07	0,11	0,13	0,39	0,52	88	117	0,81	1,08
Бутерброд с маслом	25\10	35\10	2,6	3,1	7,5	7,9	12,1	155,1	117,1	126,1	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	0,04	0,04	3,31	3,31	0,65	0,65
Итого			7,23	9,16	11,9	17,73	42,77	193,97	297,2	358,1	0,05	0,07	0,12	0,14	0,43	0,56	96,11	125,61	1,76	2,13
Завтрак 2																				
Обед																				
Суп «Харчо» со сметаной	150	200	3,84	5,12	4,335	5,78	8,07	10,76	86,685	115,58	0,03	0,038	0,03	0,038	4,82	6,42	20,7	27,6	0,4	0,552
Рыба, тушеная в соусе	60/20	80/40	18,1	22,1	4,9	7,8	1,3	1,4	154	165	0,1	0,1	0,2	0,1	0,9	0,1	42,4	32	0,8	0,7
Крупа гречневая рассыпчатая	120	150	6,6	8,2	3,6	4,6	28,7	36	172,3	217,5	0,17	0,21	0,1	0,12	0	0	12	14,4	3,23	4,04
Компот яблочный	150	200	0,1	0,18	0,1	0,18	42,28	64,5	75,56	98,01	0,001	0,002	0,01	0,014	3,38	5,85	4,5	7,6	5,78	10,01
Хлеб пшеничный	20	30	2	4	0,24	0,48	9,6	19,2	40,8	81,6	0	0	0	0	0	0	6,8	7	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	0,13	0,134	0,14	0,16	27	29,2	0,9	1,13
Итого			33,19	43	14,165	20,16	102,7	148,86	607,045	781,29	0,451	0,52	0,47	0,406	9,24	12,53	113,4	117,8	11,57	16,912
Полдник																				
Печенье	40	50	2,16	2,7	6,64	8,3	19,12	23,9	145,44	181,8	0,64	0,8	0,016	0,02	0	0	8,8	11	0,64	0,8
Чай с молоком и сахаром	180	180	1,53	1,53	1	1	7,87	7,87	43,6	43,6	0,01	0,01	0,07	0,07	0,27	0,27	52,11	52,11	0,7	0,7
Итого			3,69	4,23	7,64	9,3	26,99	31,77	189,04	225,4	0,65	0,81	0,086	0,09	0,27	0,27	60,91	63,11	1,34	1,5
Ужин																				
каша жидкая молочная овсяная	150	200	5,1	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
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			7,83	9,99	5,9	8,18	36,37	35,67	219,7	276,88	0,1	0,16	0,11	0,17	0,54	0,7	117,81	154,1	1,85	2,25

Утверждаю: Заведующая МДОУ - Детский сад № 1 «Рябчик» комбинированного вида

Новицкая Е.В.

Наименования блюд	Выход		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн/ц,ккал		Витамины				Микроэлементы					
	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	B1	B2	C	Ca	Fe					
Завтрак 1																				
Каша жидкая молочная ячневая	150	200	4,4	5,83	4,4	9,83	24,8	33	155,9	207,8	0,05	0,07	0,11	0,13	0,39	0,52	88	117	0,81	1,08
Бутерброд с маслом	25\10	35\10	2,6	3,1	7,5	7,9	12,1	155,1	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			7,23	9,16	11,9	17,73	42,77	193,97	297,2	358,1	0,05	0,07	0,12	0,14	0,43	0,56	96,11	125,61	1,76	2,13
Завтрак 2																				
Яйцо отварное	40	40	4,8	4,8	4	4	0,3	0,3	56,6	56,6	0,02						19			
Обед																				
Суп «Харчо» со сметаной	150	200	3,84	5,12	4,335	5,78	8,07	10,76	86,685	115,58	0,03	0,038	0,03	0,038	4,82	6,42	20,7	27,6	0,4	0,552
Рыба, тушенная в соусе	60/20	80/40	18,1	22,1	4,9	7,8	1,3	1,4	154	165	0,1	0,1	0,2	0,1	0,9	0,1	42,4	32	0,8	0,7
Крупа гречневая рассыпчатая	120	150	6,6	8,2	3,6	4,6	28,7	36	172,3	217,5	0,17	0,21	0,1	0,12	0	0	12	14,4	3,23	4,04
Компот яблочный	150	200	0,1	0,18	0,1	0,18	42,28	64,5	75,56	98,01	0,001	0,002	0,01	0,014	3,38	5,85	4,5	7,6	5,78	10,01
Хлеб пшеничный	20	30	2	4	0,24	0,48	9,6	19,2	40,8	81,6	0	0	0	0	0	0	6,8	7	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	0,13	0,134	0,14	0,16	27	29,2	0,9	1,13
Итого			33,19	43	14,165	20,16	102,7	148,86	607,045	781,29	0,451	0,52	0,47	0,406	9,24	12,53	113,4	117,8	11,57	16,912
Полдник																				
Печенье	40	50	2,16	2,7	6,64	8,3	19,12	23,9	145,44	181,8	0,64	0,8	0,016	0,02	0	0	8,8	11	0,64	0,8
Чай с молоком и сахаром	180		1,53	1,53	1	1	7,87	7,87	43,6	43,6	0,01	0,01	0,07	0,07	0,27	0,27	52,11	52,11	0,7	0,7
Итого			3,69	4,23	7,64	9,3	26,99	31,77	189,04	225,4	0,65	0,81	0,086	0,09	0,27	0,27	60,91	63,11	1,34	1,5
Ужин																				
каша жидкая молочная овсяная	150	200	5,1	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
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			7,83	9,99	5,9	8,18	36,37	35,67	219,7	276,88	0,1	0,16	0,11	0,17	0,54	0,7	117,81	154,1	1,85	2,25

Новицкая Е.В.