



Утверждаю: Заведующая МДОУ «Рябинка» Новичук Е.В. комбинированного вида

Заведующая
Новичук Е.В.

Меню на 07.08.2026 опека

Наименования блюд	Выход		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн/Дж,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																				
Каша жидкая	150	200	4	5,33	4,3	5,73	19	25,33	130,7	174,3	0	0	0,1	0,13	0,4	0,53	107	142,7	0,3	0,40
молочная манная	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
Бутерброд с	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
повидлом																				
Чай с сахаром																				
Итого			8,73	34,33	6,7	11,43	51,27	65,2	290,4	360,5	0,02	0,02	0,2	0,23	0,55	0,68	191,81	228,01	1,3	1,5
Завтрак 2																				
Обед																				
Щи из свежей	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
капусты	60	80	8,2	10,9	7,1	9,5	5	6,7	117,1	156,1	0,04	0,05	0,05	0,07	0,79	1,05	11	15	1,2	1,6
Тефтели из	120	150	6,6	8,2	3,6	4,6	28,7	26	172,3	217,5	0,17	0,21	0,1	0,12	0	0	12	14,4	3,23	4,04
курицы	20	40	0,66	1,32	0,48	0,96	1,78	3,56	14,16	28,32	0	0,01	0	0	0,54	1,07	1,84	3,68	0,10	0,21
Крупа гречневая																				
рассыпчатая																				
Соус красный																				
основной	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
Компот из																				
сухофруктов	20	30	2	4	0,24	0,48	9,6	119,2	40,8	81,6	0	0	0	0	0	0	6,8	7,2	0,46	0,48
Хлеб 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
Хлеб ржано-пшеничный																				
Итого			23,98	164,1	16,73	22,58	75,52	198,48	548,01	768,82	0,52	1,44	0,48	0,484	22,58	56,1	119,4	293,48	7,64	10,55
Полдник																				
Зефир	25	50	10,2	10,2	3	3	22,4	22,4	156,8	156,8	0,05	0,05	0,1	0,1	0,7	0,7	59,8	59,8	0,55	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	0,01	0,04	0,04	3,96	3,96	0,64	0,64
Итого			10,43	10,43	3	3	22,51	22,51	158,1	158,1	0,05	0,05	0,11	0,11	0,74	0,74	63,76	63,76	1,19	1,19
Ужин																				
Макароны отварные	80	120	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
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			6,03	7,63	4	5,5	34,07	42,47	182,6	221,7	0,03	0,04	0,03	0,03	0,04	0,04	16,11	18,71	1,35	1,35

Заведующая
П.В.Ровицкая Е.В.

Меню на 07.08.2026 овз

[illegible]

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

Меню на 07.08.2026

Заведующая
Новицкая 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	1-3лет	3-7лет	B1	B2	C	Ca	Fe				
Завтрак 1																			
Каша жидкая молочная манная	150	200	4	5,33	4,3	5,73	19	25,33	130,7	174,3	0	0	0,1	0,13	0,4	0,53	107	142,7	0,3
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
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
Итого			8,73	34,33	6,7	11,43	51,27	65,2	290,4	360,5	0,02	0,02	0,2	0,23	0,55	0,68	191,81	228,01	1,3
Завтрак 2																			
Обед																			
Щи из свежей капусты	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
Тефтели из курицы	60	80	8,2	10,9	7,1	9,5	5	6,7	117,1	156,1	0,04	0,05	0,05	0,07	0,79	1,05	11	15	1,2
Крупа гречневая рассыпчатая	120	150	6,6	8,2	3,6	4,6	28,7	26	172,3	217,5	0,17	0,21	0,1	0,12	0	0	12	14,4	3,23
Соус красный основной	20	40	0,66	132	0,48	0,96	1,78	3,56	14,16	28,32	0	0,01	0	0	0,54	1,07	1,84	3,68	0,10
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
Хлеб пшеничный	20	30	2	4	0,24	0,48	9,6	119,2	40,8	81,6	0	0	0	0	0	0	6,8	7,2	0,46
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
Итого			23,98	164,1	16,73	22,58	75,52	198,48	548,01	768,82	0,52	1,44	0,48	0,484	22,58	56,1	119,4	293,48	7,64
Полдник																			
Зефир	25	50	10,2	10,2	3	3	22,4	22,4	156,8	156,8	0,05	0,05	0,1	0,1	0,7	0,7	59,8	59,8	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	0,01	0,04	0,04	3,96	3,96	0,64
Итого			10,43	10,43	3	3	22,51	22,51	158,1	158,1	0,05	0,05	0,11	0,11	0,74	0,74	63,76	63,76	1,19
Ужин																			
Макаронные отварные	80	120	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
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
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
Итого			6,03	7,63	4	5,5	34,07	42,47	182,6	221,7	0,03	0,04	0,03	0,03	0,04	0,04	16,11	18,71	1,35