

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

Меню на 03.09.2026 овз

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	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	Ca	1-3	3-7	Fe		
Загтрак 1																						
Каша «Дружба»	150	200	4	5	4,4	5,8	18,1	24,2	168,8	0,05	0,07	0,09	0,12	0,4	0,53	87	115	0,4	0,5			
Батон с крошкой	30		2,4		0,9	0,9	14		75	0,02	0,02	0,03	0,03	0	0	8,3	8,3	0,32	0,32			
Чай с сахаром	150	180	0,23	0,23	0	0	5,87	5,87	24,2	0	0	0,01	0,01	0,04	0,04	3,31	3,31	0,65	0,65			
Итого			6,63	7,63	5,3	6,7	37,97	44,07	268	0,07	0,09	0,13	0,16	0,44	0,57	98,61	126,6	1,37	1,47			
Загтрак 2																						
Фрукты	80	80	0,28	0,28	0,28	0,28	6,881	6,881	33	0,17						6						
Обед																						
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	3,87	5,16	2,09	2,78	13,9	18,5	119,6	0,065	0,086	0,039	0,052	5,16	6,88	10,4	13,8	0,648	0,864			
Рыба, тушённая в соусе	120	150	18,1	22,1	4,9	7,8	1,3	1,4	154	0,1	0,1	0,2	0,1	0,9	0,1	42,4	32	0,8	0,7			
Картофельное пюре	120	150	2,6	3,2	4,2	5,2	15,8	19,8	111,5	0,1	0,12	0,09	0,11	8,16	10,2	32	39	0,82	1,03			
Компот из с/ф	150	200	0,2	0,4	0	0	9,8	15,5	40	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	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	0,15	0,17	0,130	0,134	0,14	0,16	27	29,2	0,9	1,13			
Итого			29,65	38,26	12,42	17,9	63,15	91,4	513,7	0,415	1,25	0,459	0,396	14,37	17,36	198,3	158,2	777,7	4,274			
Полдник																						
Вафли	20	40	1,46	2,92	1,91	3,82	9,765	19,53	62	0,025	0,05	0,05	0,1	0,35	0,7	29,9	59,8	0,275	0,55			
Чай без сахара	180		0,23	0,23	0	0	0,11	0,11	1,3	0	0	0,01	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	0,025	0,05	0,06	0,11	0,39	0,74	33,86	63,76	0,915	1,19			
Ужин																						
Каша жидкая молочная	150	200	3,15	4,25	3,05	3,915	15,05	20	100,2	0,035	0,05	0,1	0,13	0,39	0,52	84,5	112,2	0,5	0,605			
Кукурузная	25	35	2,55	3	0,3	0,7	12	15	51	0	0	0	0	0	0	4,5	5	0,3	0,4			
Хлеб пшеничный	180	180	0,23	0,23	0	0	5,87	5,87	24,2	0	0	0,01	0,01	0,04	0,04	3,31	3,31	0,65	0,65			
Чай с сахаром			5,93	7,48	3,35	4,615	32,92	40,87	175,4	0,035	0,05	0,11	0,14	0,43	0,56	88,31	120,5	5,95	1,655			
Итого																	1					

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

Новицкая Е.В.

[illegible]

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

Меню на 03.09.2026

Новицкая Е.В.



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	В1	С	Са	Fe	1-3	3-7	1-3	3-7	
Завтрак 1																			
Каша «Дружба»	150	200	4	5	18,1	24,2	168,8	0,05	0,07	0,09	0,12	0,4	0,53	87	115	0,4	0,5		
Батон с крошкой	30	30	2,4	2,4	14	14	75	0,02	0,02	0,03	0,03	0	0	8,3	8,3	0,32	0,32		
Чай с сахаром	150	180	0,23	0,23	5,87	5,87	24,2	0	0	0,01	0,01	0,04	0,04	3,31	3,31	0,65	0,65		
Итого			6,63	7,63	37,97	44,07	225,9	0,07	0,09	0,13	0,16	0,44	0,57	98,61	126,6	1,37	1,47		
Завтрак 2																			
Обед																			
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	3,87	5,16	13,9	18,5	89,7	0,065	0,086	0,039	0,052	5,16	6,88	10,4	13,8	0,648	0,864		
Рыба, тушеная в соусе	120	150	18,1	22,1	7,8	1,4	154	0,1	0,1	0,2	0,1	0,9	0,1	42,4	32	0,8	0,7		
Картофельное пюре	120	150	2,6	3,2	4,2	5,2	111,5	0,1	0,12	0,09	0,11	8,16	10,2	32	39	0,82	1,03		
Компот из с/ф	150	200	0,2	0,4	9,8	15,5	40	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	40,8	0	0	0	0	0	0	6,8	7,2	0,46	0,48		
Хлеб ржано-пшеничный	30	40	2,55	3,4	12,75	17	77,7	0,15	0,17	0,130	0,134	0,14	0,16	27	29,2	0,9	1,13		
Итого			29,65	38,26	12,42	17,9	513,7	0,415	1,25	0,459	0,396	14,37	17,36	198,3	158,2	777,7	4,274		
Полдник																			
Вафли	20	40	1,46	2,92	1,91	3,82	62	0,025	0,05	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	0,11	1,3	0	0	0,01	0,01	0,04	0,04	3,96	3,96	0,64	0,64		
Итого			1,69	3,15	1,91	3,82	63,3	0,025	0,05	0,06	0,11	0,39	0,74	33,86	63,76	0,915	1,19		
Ужин																			
Каша жидкая молочная	150	200	3,15	4,25	3,05	3,915	100,2	0,035	0,05	0,1	0,13	0,39	0,52	84,5	112,2	0,5	0,605		
Кукурузная	25	35	2,55	3	0,3	0,7	51	0	0	0	0	0	0	4,5	5	0,3	0,4		
Хлеб пшеничный	180	180	0,23	0,23	0	5,87	24,2	0	0	0,01	0,01	0,04	0,04	3,31	3,31	0,65	0,65		
Чай с сахаром			5,93	7,48	3,35	4,615	175,4	0,035	0,05	0,11	0,14	0,43	0,56	88,31	120,5	5,95	1,655		
Итого															1				