



Утверждаю: Заведующая МДОУ «Рябинка» Новичкая Е.В.

Меню на 22.07.2026 опека

Новичкая Е.В.

Заведующая
Новичкая 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	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7		
Завтрак 1																				
Каша жидкая молочная ячневая	150	200	4,4	5,83	4,4	5,83	24,8	33	155,9	207,8	0,05	0,07	0,11	0,13	0,39	0,52	88	117	0,81	0,08
Бутерброд с повидом	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
Напиток из шиповника	150	180	0,24	0,36	0	0,2	19,61	28,3	88,2	116,3	0	0	0	0	18	21,6	11,9	11,9	0,44	0,5
Итого			6,8	12,19	6,8	11,73	70,81	95,3	379,6	486,1	0,07	0,09	0,2	1,03	18,5	22,23	181,4	210,9	1,6	1,03
Завтрак 2																				
Обед																				
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	3,87	5,16	2,09	2,78	13,9	18,5	89,7	119,6	0,065	0,086	0,039	0,052	5,16	6,88	10,4	13,8	0,648	0,864
Жаркое по-домашнему	120	150	12,1	15,1	11,2	14	10,3	12,9	190,8	238,5	0,08	0,06	0,11	0,14	5,72	21,7	16	63	2,06	2,75
Огулец в нарезке	30	60	0,25	0,5	0,05	0,1	0,75	1,5	4,25	8,5	0,01	0,02	0,01	0,02	3	6	6,9	14	0,18	0,36
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			20,97	28,56	14,57	18,68	57,1	84,6	443,25	618,9	0,305	0,336	0,289	0,346	14,03	34,76	85,6	164	4,298	4,79
Полдник																				
Булочка сладкая	60	60	0,5	0,5	1,8	1,8	34	34	172,6	172,6	0,07	0,07	0,04	0,04	0	0	19,7	19,7	0,64	0,64
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			0,5	0,5	1,8	1,8	47,33	52,58	233,3	246,45	0,07	0,07	0,04	0,04	0	0	24,06	24,8	0,66	0,66
Ужин																				
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
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			7,58	8,03	4,3	4,7	18,17	21,17	131,8	140,8	0,02	0,02	0,15	0,15	0,4	0,54	26,81	27,31	1,82	1,92

Меню на 22.07.2026

МДОУ - д/ш №1 «Рябinka»

Заведующая
Е.В. Новицкая Е.В.

Наименования блюд	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Эн/цккал		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	Ca	Fe				
Завтрак 1																		
Каша жидкая	150	200	4,4	5,83	24,8	33	155,9	207,8	0,05	0,07	0,11	0,13	0,39	0,52	88	117	0,81	0,08
молочная яичневая																		
Бутерброд с повидом	25/16	35/20	4,5	6	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
Напиток из	150	180	0,24	0,36	19,61	28,3	88,2	116,3	0	0	0	0	18	21,6	11,9	11,9	0,44	0,5
шиповника																		
Итого			6,8	12,19	70,81	95,3	379,6	486,1	0,07	0,09	0,2	1,03	18,5	22,23	181,4	210,9	1,6	1,03
Завтрак 2																		
Обед																		
Суп картофельный	150	200	3,87	5,16	13,9	18,5	89,7	119,6	0,065	0,086	0,039	0,052	5,16	6,88	10,4	13,8	0,648	0,864
с макаронными																		
изделиями																		
Жаркое по-	120	150	12,1	15,1	10,3	12,9	190,8	238,5	0,08	0,06	0,11	0,14	5,72	21,7	16	63	2,06	2,75
домашнему																		
Огурец в нарезке	30	60	0,25	0,5	0,75	1,5	4,25	8,5	0,01	0,02	0,01	0,02	3	6	6,9	14	0,18	0,36
Компот из с/ф	150	200	0,2	0,4	0	0	15,5	40	0	0	0	0	0,01	0,02	18,5	37	0,05	0,07
Хлеб пшеничный	20	30	2	4	0,48	9,6	19,2	40,8	0	0	0	0	0	0	6,8	7,2	0,46	0,48
Хлеб ржано-	30	40	2,55	3,4	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
пшеничный																		
Итого			20,97	28,56	57,1	84,6	443,25	618,9	0,305	0,336	0,289	0,346	14,03	34,76	85,6	164	4,298	4,79
Полдник																		
Булочка сладкая	60	60	0,5	0,5	34	34	172,6	172,6	0,07	0,07	0,04	0,04	0	0	19,7	19,7	0,64	0,64
кисель	150	200	0	0	13,33	48,58	60,7	73,85	0	0	0	0	0	0	4,36	5,1	0,02	0,02
Итого			0,5	0,5	47,33	52,58	233,3	246,45	0,07	0,07	0,04	0,04	0	0	24,06	24,8	0,66	0,66
Ужин																		
Яйцо отварное	40	40	4,8	4,8	0,3	0,3	56,6	56,6	0,02	0,02	0,14	0,14	0	0	19	19	0,87	0,87
Хлеб пшеничный	25	35	2,55	3	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	24,2	0	0	0,01	0,01	0,04	0,04	3,31	3,31	0,65	0,65
Итого			7,58	8,03	18,17	21,17	131,8	140,8	0,02	0,02	0,15	0,15	0,4	0,54	26,81	27,31	1,82	1,92