

Утверждаю: Заведующий кафедрой «Ярмарка» комбинированного вида

Меню на 23.07.2026

Е.В.Заведующая
Новицкая Е.В.

Наименования блюд	Выход		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн/ц,ккал		Витамины		Макроэлементы							
	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	Zn	P	Mg		
Завтрак 1																				
Суп молочный с рисовой крупой	150	200	3,675	4,9	13,8	4,5	3,4	18,38	100,14	133,8	0,04	0,05	0,13	0,2	0,5	0,8	112,5	150	0,21	0,276
бульон с маслом	25\10	35\10	2,6	3,1	7,5	7,9	12,1	15,1	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			6,50	8,23	21,3	12,4	21,37	39,35	238,44	284,1	0,04	0,05	0,014	0,21	0,054	0,84	120,61	158,61	1,16	1,326
Завтрак 2																				
Обед																				
Суп картофельный с бобовыми	150	200	5,01	6,68	3,45	4,6	12,21	16,28	99,855	133,14	0,11	0,146	0,042	0,056	0,357	4,76	20,25	27	1,107	1,476
Минтай в омлете	60	80	10,3	13,8	3,8	5,9	2,9	3,4	82,9	121,9	0	0	0	0	0	0	50	66	1	1
Крупа перловая рассыпчатая	120	150	3,5	4	2,4	2,6	24,3	30	131,8	166,4	0,04	0,05	0,02	0,03	0	0	14,6	18	0,64	1
Компот яблочный	150	200	0,1	0,18	0,1	0,18	42,28	64,5	75,68	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	7,2	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			23,4	32,0	10,9	15,0	104,04	150,38	508,73	704,65	0,332	0,368	0,202	0,23	7,09	10,77	123,15	155	9,887	15,096
Полдник																				
Печенье	40	50	2,16	2,7	6,64	8,3	19,12	23,9	145,44	181,4	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	46,3	46,3	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	191,74	227,7	0,65	0,81	0,086	0,09	0,27	0,27	60,91	61,11	1,34	1,5
Ужин																				
каша жидкая молочная	150	200	5,4	7,17	6,9	9,17	33	44	215	287,8	0,06	0,08	0,12	0,17	0,39	0,52	91	121,7	1,12	1,48
Кукурузная	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
Хлеб пшеничный	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			2,78	10,3	7,2	0,7	17,87	20,87	290,2	372	0,06	0,08	0,13	0,18	0,43	0,56	98,81	8,31	2,11	2,53

Утверждено: Заведующая МДОУ «Д/С № 1 «Рябinka» комбинированного вида

Меню на 23.07.2026 опека



Заведующая
Новицкая Е.В.

Наименования блюда	Выход			Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц/ккал		Витамины		С		Fe	
	1-3лет	3-7лет	1-3лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	B1	B2	C			
Завтрак 1																	
Суп молочный с рисовой крупой	150	200	3,675	4,9	13,8	4,5	3,4	18,38	100,14	133,8	0,04	0,05	0,13	0,2	0,5	0,8	0,21
Булгур с маслом	25\10	35\10	2,6	3,1	7,5	7,9	12,1	15,1	117,1	126,1	0	0	0	0	0	4,8	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	0,65
Итого			6,50	8,23	21,3	12,4	21,37	39,35	238,44	284,1	0,04	0,05	0,014	0,21	0,054	0,84	1,16
Завтрак 2																	
Обед																	
Суп картофельный с бобовыми	150	200	5,01	6,68	3,45	4,6	12,21	16,28	99,855	133,14	0,11	0,146	0,042	0,056	3,57	4,76	1,107
Минтай в омлете	60	80	10,3	13,8	3,8	5,9	2,9	3,4	82,9	121,9	0	0	0	0	0	50	1
Крупа перловая рассыпчатая	120	150	3,5	4	2,4	2,6	24,3	30	131,8	166,4	0,04	0,05	0,02	0,03	0	14,6	1
Компот яблочный	150	200	0,1	0,18	0,1	0,18	42,28	64,5	75,68	98,01	0,001	0,002	0,01	0,014	3,38	5,85	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	6,8	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	27	1,13
Итого			23,4	32,0	10,9	15,0	104,04	150,38	508,73	704,65	0,332	0,368	0,202	0,23	7,09	10,77	15,096
Полдник																	
Печенье	40	50	2,16	2,7	6,64	8,3	19,12	23,9	145,44	181,4	0,64	0,8	0,016	0,02	0	8,8	0,8
Чай с молоком и сахаром	180	180	1,53	1,53	1	1	7,87	7,87	46,3	46,3	0,01	0,01	0,07	0,07	0,27	52,11	0,7
Итого			3,69	4,23	7,64	9,3	26,99	31,77	191,74	227,7	0,65	0,81	0,086	0,09	0,27	60,91	1,5
Ужин																	
каша жидкая молочная	150	200	5,4	7,17	6,9	9,17	33	44	215	287,8	0,06	0,08	0,12	0,17	0,39	0,52	1,12
кукурузная	25	35	2,55	3	0,3	0,7	12	15	51	60	0	0	0	0	0	4,5	0,4
Хлеб пшеничный	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	0,65
Итого			2,78	10,3	7,2	0,7	17,87	20,87	290,2	372	0,06	0,08	0,13	0,18	0,43	98,81	2,53