

Меню на 15.09.2026г

Новицкая Е.В.

Наименования блюд	Выход		Белки, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		Витамины				Минеральные вещества				
	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	B1	B2	C	Ca	Fe				
ЗАВТРАК 1																	
Каша жидкая молочная ячневая	150	200	4,4	5,83	24,8	33	155,9	207,8	0,05	0,07	0,13	0,39	0,52	88	117	0,81	1,08
Батон с маком	20	20	1,6	1,2	11,4	11,4	56	56	0,01	0,01	0,01	0	0	0,01	0,01	0	0
Чай с сахаром	180	180	0,23	0	5,87	5,87	24,2	24,2	0	0	0,01	0,04	0,04	3,31	3,31	0,65	0,65
Итого			6,23	7,66	42,07	50,27	236,1	288	0,06	0,08	0,15	0,43	0,56	91,32	120,32	1,46	1,73
Завтрак 2																	
Сок яблочный	100	100	0,01	0,01	10	10	40		0,01	0,01	0,01	0,2	0,2	5	5	0,04	0,04
Обед																	
Суп «Крестьянский» с пшенной крупой	150	200	3,84	5,12	8,07	10,76	86,685	115,58	0,03	0,038	0,038	4,82	6,42	20,7	27,6	0,4	0,55
Плов из мяса птицы	120	150	16,4	20,5	19,9	24,9	188,8	236	0,05	0,06	0,05	1,42	1,77	12	15	1,21	1,52
Компот Яблочный	150	200	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
Хлеб пшеничный	20	30	2	4	9,6	19,2	40,8	81,6	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	103,6	0,15	0,17	0,130	0,14	0,16	27	29,2	0,9	1,13
Итого			24,89	33,2	92,6	136,36	469,66	634,79	0,231	0,27	0,22	0,246	9,76	14,2	71	86,6	16,85
Полдник																	
Крендель сахарный	60	60	4	7	30,2	30,2	200,1	200,1	0	0	0	0	0	12	12	0,5	0,5
Кисель	150	200	0	0	13,33	18,58	60,7	73,85	0	0	0	0	0	4,36	5,1	0,02	0,02
Итого			4	7	43,53	48,78	260,8	273,95	0	0	0	0	0	16,36	17,1	0,52	5,02
Ужин																	
Каша жидкая молочная овсяная	150	200	5,1	6,76	18,5	14,8	144,5	192,68	0,1	0,16	0,16	0,5	0,66	110	145,8	0,9	1,2
Хлеб пшеничный	25	35	2,5	3	12	15	51	60	0	0	0	0	0	4,5	5	0,3	0,4
Чай с сахаром	180	180	0,23	0	5,87	5,87	24,2	24,2	0	0	0,01	0,04	0,04	3,31	3,31	0,65	0,65
Итого			7,83	9,99	36,37	35,67	219,7	276,88	0,1	0,16	0,11	0,54	0,7	117,81	154,11	1,85	2,22



Меню на 15.09.2026г. Завтрак МДОУ – Д/С №1 «Рябинка» комбинированного вида
Новицкая Е.В.

Наименования блюد	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	В1	В2	С	Ca	Fe					
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	0,13	0,39	0,52	88	117	0,81	1,08	
Батон с маком	20	20	1,6	1,2	1,2	1,2	11,4	11,4	56	56	0,01	0,01	0,01	0	0	0,01	0,01	0	0	
Чай с сахаром	180	180	0,23	0,23	0	0	5,87	5,87	24,2	24,2	0	0	0,01	0,04	0,04	3,31	3,31	0,65	0,65	
Итого			6,23	7,66	5,6	7,03	42,07	50,27	236,1	288	0,06	0,08	0,15	0,43	0,56	91,32	120,32	1,46	1,73	
Завтрак 2																				
Сок яблочный	100	100	0,01	0,01	0,01	0,01	10	10	40		0,01	0,01	0,01	0,2	0,2	5	5	0,04	0,04	
Обед																				
Суп «Крестьянский» с пшенной крупой	150	200	3,84	5,12	4,335	5,78	8,07	10,76	86,685	115,58	0,03	0,038	0,038	4,82	6,42	20,7	27,6	0,4	0,55	
Плов из мяса птицы	120	150	16,4	20,5	4,9	6	19,9	24,9	188,8	236	0,05	0,06	0,06	1,42	1,77	12	15	1,21	1,52	
Компот Яблочный	150	200	0,1	0,18	0,1	0,18	42,28	64,5	75,68	98,01	0,001	0,002	0,014	3,38	5,85	4,5	7,6	5,78	10,0	
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	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	0,14	0,16	27	29,2	0,9	1,13	
Итого			24,89	33,2	10,565	13,76	92,6	136,36	469,66	634,79	0,231	0,27	0,22	9,76	14,2	71	86,6	16,85	13,6	
Полдник																				
Крендель сахарный	60	60	4	4	7	7	30,2	30,2	200,1	200,1	0	0	0	0	0	12	12	0,5	0,5	
Кисель	150	200	0	0	0	0	13,33	18,58	60,7	73,85	0	0	0	0	0	4,36	5,1	0,02	0,02	
Итого			4	4	7	7	43,53	48,78	260,8	273,95	0	0	0	0	0	16,36	17,1	0,52	5,02	
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	0,16	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	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	0,04	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	0,17	0,54	0,7	117,81	154,11	1,85	2,22	



УТВЕРЖДАЮ: Заведующая М.Ю.У - д/с №1 «Рябинка» комбинированного вида

Меню на 15.09.2026г. 083

Новицкая Е.В.

Наименования блюд	Выход		Белки, 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	B1	B2	C	Ca	Fe							
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	1,08
Батон с маком	20	20	1,6	1,6	1,2	1,2	11,4	11,4	56	56	0,01	0,01	0,01	0,01	0	0	0,01	0,01	0	0
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			6,23	7,66	5,6	7,03	42,07	50,27	236,1	288	0,06	0,08	0,13	0,15	0,43	0,56	91,32	120,32	1,46	1,73
Завтрак 2																				
Сок яблочный	100	100	0,01	0,01	0,01	0,01	10	10	40	40	0,01	0,01	0,01	0,01	0,2	0,2	5	5	0,04	0,04
Обед																				
Суп «Крестьянский» с пшенной крупой	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	0,55
Плов из мяса птицы	120	150	16,4	20,5	4,9	6	19,9	24,9	188,8	236	0,05	0,06	0,05	0,06	1,42	1,77	12	15	1,21	1,52
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	10,0
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			24,89	33,2	10,565	13,76	92,6	136,36	469,66	634,79	0,231	0,27	0,22	0,246	9,76	14,2	71	86,6	16,85	13,6
Полдник																				
Крендель сахарный	60	60	4	4	7	7	30,2	30,2	200,1	200,1	0	0	0	0	0	0	12	12	0,5	0,5
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			4	4	7	7	43,53	48,78	260,8	273,95	0	0	0	0	0	0	16,36	17,1	0,52	5,02
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	154,11	1,85	2,22