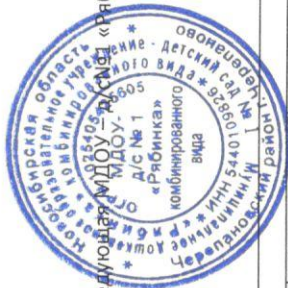




Меню на 05.08.2026 опека

Заведующая
Новицкая Е.В.

Наименования блюд	Выход		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн/д,ккал		Витамины						Минеральные вещества					
	3-7лет		1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	В1		В2		С		Ca	Fe				
	1-3лет	3-7лет									1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7		
Завтрак 1																						
Каша жидкая	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		
молочная ячневая																						
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 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		
Огурец 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		



Утверждаю: Заведующий кафедрой «Рябинка» комбинированного вида

Меню на 05.08.2026 о.в.

Новицкая Е.В.
Новицкая Е.В.

Наименования блюд	Выход		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн/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	B2	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																								
Яблоки	80	80	0,28	0,28	0,28	0,28	6,881	33	33	0,017	6													
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				

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

Меню на 05.08.2026



Наименования блюд	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		Витамины						Минеральные вещества					
	3-7лет		1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	B1	3-7	1-3	B2	3-7	1-3	Ca	3-7	1-3	Fe	3-7	
	1-3лет	3-7лет									1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7		
Завтрак 1																						
Каша жидкая	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		
молочная ячневая																						
Булгур 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		