

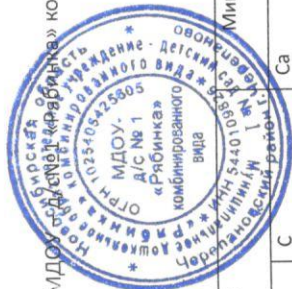
Утверждаю: Заведующая МДОУ «Рябинка» комбинированного вида

Заведующая
Новицкая Е.В.

Меню на 28.08.2026 опека

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	C	Ca	Fe					
Завтрак 1																				
Каша жидкая молочная манная	150	200	4	5,33	4,3	5,73	19	25,33	130,7	174,3	0	0	0,1	0,13	0,4	0,53	107	142,7	0,3	0,40
Бутерброд с повидлом	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
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			8,73	34,33	6,7	11,43	51,27	65,2	290,4	360,5	0,02	0,02	0,2	0,23	0,55	0,68	191,81	228,01	1,3	1,5
Завтрак 2																				
Обед																				
Щи из свежей капусты	150	200	3,77	5,22	4,32	5,72	7,89	10,52	85,95	114,6	0,16	1	0,2	0,16	21,1	53,8	42	187	1,7	2,39
Тефтели из курицы	60	80	8,2	10,9	7,1	9,5	5	6,7	117,1	156,1	0,04	0,05	0,05	0,07	0,79	1,05	11	15	1,2	1,6
Крупа гречневая рассыпчатая	120	150	6,6	8,2	3,6	4,6	28,7	26	172,3	217,5	0,17	0,21	0,1	0,12	0	0	12	14,4	3,23	4,04
Соус красный основной	20	40	0,66	132	0,48	0,96	1,78	3,56	14,16	28,32	0	0,01	0	0	0,54	1,07	1,84	3,68	0,10	0,21
Компот из сухофруктов	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	119,2	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			23,98	164,1 2	16,73	22,58	75,52	198,48	548,01	768,82	0,52	1,44	0,48	0,484	22,58	56,1	119,4	293,48	7,64	10,55
Полдник																				
Зефир	25	50	10,2	10,2	3	3	22,4	22,4	156,8	156,8	0,05	0,05	0,1	0,1	0,7	0,7	59,8	59,8	0,55	0,55
Чай без сахара	180	180	0,23	0,23	0	0	0,11	0,11	1,3	1,3	0	0	0,01	0,01	0,04	0,04	3,96	3,96	0,64	0,64
Итого			10,43	10,43	3	3	22,51	22,51	158,1	158,1	0,05	0,05	0,11	0,11	0,74	0,74	63,76	63,76	1,19	1,19
Ужин																				
Макароны отварные	80	120	3,3	4,4	3,7	4,8	16,2	21,6	107,4	137,5	0,03	0,04	0,02	0,02	0	0	8,3	10,4	0,4	0,4
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			6,03	7,63	4	5,5	34,07	42,47	182,6	221,7	0,03	0,04	0,03	0,03	0,04	0,04	16,11	18,71	1,35	1,35

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



Заведующая
Новичкина Е.В.

Меню на 28.08.2026

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	C	Ca	Fe			
Завтрак 1																		
Каша жидкая молочная манная	150	200	4	5,33	4,3	5,73	19	25,33	130,7	174,3	0	0,1	0,13	0,4	0,53	107	142,7	0,3
Бутерброд с повидлом	25\16	35\20	4,5	6	2,4	5,7	26,4	34	135,5	162	0,02	0,02	0,09	0,11	0,11	81,5	82	0,35
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
Итого			8,73	34,33	6,7	11,43	51,27	65,2	290,4	360,5	0,02	0,2	0,23	0,55	0,68	191,81	228,01	1,3
Завтрак 2																		
Обед																		
Щи из свежей капусты	150	200	3,77	5,22	4,32	5,72	7,89	10,52	85,95	114,6	0,16	0,2	0,16	21,1	53,8	42	187	1,7
Тефтели из курицы	60	80	8,2	10,9	7,1	9,5	5	6,7	117,1	156,1	0,04	0,05	0,07	0,79	1,05	11	15	1,2
Крупа гречневая рассыпчатая	120	150	6,6	8,2	3,6	4,6	28,7	26	172,3	217,5	0,17	0,21	0,12	0	0	12	14,4	3,23
Соус красный основной	20	40	0,66	132	0,48	0,96	1,78	3,56	14,16	28,32	0	0,01	0	0,54	1,07	1,84	3,68	0,10
Компот из сухофруктов	150	200	0,2	0,4	0	0	9,8	15,5	40	67,1	0	0	0	0,01	0,02	18,5	37	0,05
Хлеб пшеничный	20	30	2	4	0,24	0,48	9,6	119,2	40,8	81,6	0	0	0	0	0	6,8	7,2	0,46
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
Итого			23,98	164,1	16,73	22,58	75,52	198,48	548,01	768,82	0,52	1,44	0,48	0,484	22,58	56,1	293,48	7,64
Полдник																		
Зефир	25	50	10,2	10,2	3	3	22,4	22,4	156,8	156,8	0,05	0,05	0,1	0,7	0,7	59,8	59,8	0,55
Чай без сахара	180	180	0,23	0,23	0	0	0,11	0,11	1,3	1,3	0	0	0,01	0,04	0,04	3,96	3,96	0,64
Итого			10,43	10,43	3	3	22,51	22,51	158,1	158,1	0,05	0,05	0,11	0,74	0,74	63,76	63,76	1,19
Ужин																		
Макароны отварные	80	120	3,3	4,4	3,7	4,8	16,2	21,6	107,4	137,5	0,03	0,04	0,02	0	0	8,3	10,4	0,4
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
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
Итого			6,03	7,63	4	5,5	34,07	42,47	182,6	221,7	0,03	0,04	0,03	0,04	0,04	16,11	18,71	1,35

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



Заведующая
Новичская Е.В.

Меню на 28.08.2026 овз

Наименования блюд	Выход		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн/ц,ккал		Витамины		Минеральные вещества							
	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3- 3лет	3- 7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	B1	B2	C	Ca	Fe					
Завтрак 1																				
Каша жидкая молочная пшеничная	150	200	4,2	5,5	4,65	9,42	16,95	23	126,05	119,16	0,1	0,8	0,1	0,16	0,4	0,5	101,7	137,24	1	0,74
Бутерброд с повидлом	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
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			8,93	11,43	7,05	15,12	49,22	62,87	285,75	305,36	0,12	0,82	0,2	0,26	0,55	0,65	186,51	222,55	2	1,84
Завтрак 2																				
Йогурт	180	180	10	6,10	6,4	6,4	17	17	174	174	0,6	0,6	0,3	0,3	1,2	1,2	238	238	0,2	0,2
Обед																				
Борщ с капустой и картофелем	150	200	3,525	4,7	3,72	4,96	7,59	10,12	91,8	110,36	0,23	0,03	0,21	0,04	36,8	6,76	175	33,6	5	0,87
Биточки из курицы	60	80	11,5	15,33	2,55	3,4	8,1	10,8	101,1	134,8	0,04	0,05	0,05	0,07	0,4	0,5	17,5	23,3	0,825	1,1
Рис	120	150	2,7	3,4	2,4	3,1	28	35	142,8	187	0,02	0,03	0,02	0,03	0	0	5,4	6,7	0,38	0,47
Припущенный Соус красный основной	20	40	0,66	1,32	0,48	0,96	1,78	3,56	14,16	28,32	0	0,01	0	0	0,54	1,07	0,84	3,68	0,1	0,21
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			23,135	32,55	10,38	14,22	77,62	111,18	508,36	712,78	0,44	0,29	0,41	0,274	37,89	8,51	251,04	140,68	7,715	4,33
Полдник																				
Вафли	20	40	1,46	2,92	1,91	3,82	9,765	19,53	62	124	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	0,11	0,11	1,3	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	125,3	0,025	0,05	0,06	0,11	0,39	0,74	33,86	63,76	0,915	1,19
Ужин																				
Ленивые вареники	60	100	8,5	8,5	12	12	2,2	2,2	150,3	150,3	0	0	0,3	0,3	0,2	0,2	73	73	1,4	1,4
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			11,23	11,73	12,3	12,7	20,07	23,07	225,5	234,5	0	0	0,31	0,31	0,24	0,24	80,81	81,31	2,35	2,45