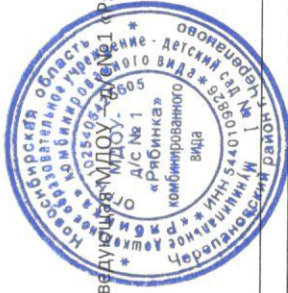


Утверждаю: Заведующая МДОУ «Рябинка» Новичук Е.В.

Меню на 19.08.2026 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	В1	В2	В3	Са	Fe					
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																				
Бульброд 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
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	150	0,5	0,5	0	0	13,33	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 ИДПУ «Рябинка» комбинированного вида

Меню на 19.08.2026

Новицкая Е.В.

Наименования блюд	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/Дж, 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	1-3	3-7	1-3	3-7	Ca	Fe
Завтрак 1																			
Каша жидкая молочная ячневая	150	200	4,4	5,83	4,4	5,83	24,8	33	153,9	207,8	0,05	0,07	0,11	0,13	0,39	0,52	88	117	0,81
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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

Меню на 19.08.2026 овз

Новицкая Е.В.
Заведующая
Новицкая Е.В.

Новицкая Е.В.

ОБЩЕСТВЕННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
ОБРАЗОВАНИЯ
И ВОСПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ
И ПОДРОСТКОВ
С НАРУЖЕНИЯМИ
РАБОТЫ
ОБЩЕСТВЕННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
ОБРАЗОВАНИЯ
И ВОСПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ
И ПОДРОСТКОВ
С НАРУЖЕНИЯМИ
РАБОТЫ

Наименования блюд		Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн./Дж, 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	1-3 лет	3-7 лет	B1	3-7 лет	B2	3-7 лет	Ca	3-7 лет	Fe	3-7 лет												
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																															
Какао с молоком	150		200	3,5	4,6	2,7	3,6	9,5	12,6	75,3	100,4	0,04																			
Обед Мо																															
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		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										