



Утверждаю: Заведующая МДОУ – Д/С №1 «Рябинка» комбинированного вида
Новицкая Е.В.

Меню на 16.09.2026 овз

Наименования блюд	Выход			Белки, г			Жиры, г			Углеводы, г			Эн/д, ккал			Витамины			Минеральные вещества					
	1-3лет			1-3лет			1-3лет			1-3лет			1-3лет			В1			С			Ca		
	1-3лет	3-7лет	7лет	1-3лет	3-7лет	7лет	1-3лет	3-7лет	7лет	1-3лет	3-7лет	7лет	1-3лет	3-7лет	7лет	1-3	3-7	7лет	1-3	3-7	7лет	1-3	3-7	7лет
Завтрак 1																								
Каша жидкая	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				
молочная																								
манная																								
Бутерброд с	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				
повидлом																								
Напиток из	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	0,52				
шиповника																								
Итого			8,74	11,6	6,7	11,68	65,01	87,63	354,4	452,6	0,02	0,02	0,19	1,03	18,51	22,24	200,4	236,6	1,09	1,37				
Завтрак 2																								
Печенье	40	50	2,16	2,7	6,64	8,3	9,12	12,4	145,44	150,48	0,64	0,8	0,016	0,02	0	0	8,8	11	0,64	0,8				
Обед																								
Рассольник	150	200	3,555	4,74	4,35	5,8	10,215	13,62	94,14	125,52	0,048	0,064	0,039	0,052	4,155	5,54	15,75	21	0,532	0,71				
«Ленинградски																								
й»																								
Гуляш из курицы	60	80	10,1	13,5	9,8	13,1	2,4	3,2	139,2	185,6	0,02	0,03	0,07	0,09	0,85	1,13	8,7	12	1,49	1,98				
Макаронные	120	80	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				
отварные																								
Компот из	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				
сухофруктов																								
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-	30	40	2,55	3,4	0,99	1,32	12,75	17	71,7	103,6	0,15	0,17	0,130	0,134	0,14	0,16	27	29,2	0,9	1,13				
пшеничный																								
Соус красный	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	1,84	3,68	0,10	0,21				
основной																								
Итого			20,36	31,76	19,56	25,98	62,745	93,68	543,4	729,24	0,248	0,314	0,61	1,574	5,695	7,92	86,89	120,48	3,932	3,98				
Полдник																								
Кеос	50	50	5,8	5,8	7,6	7,6	21	21	176,1	176,1	0,02	0,02	0,06	0,06	0,03	0,03	31	31	0,37	0,37				
«Творожный»																								
Сай с молоком и	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				
сахаром																								
Итого			7,33	7,33	8,6	8,6	28,87	28,87	222,4	222,4	0,03	0,03	0,13	0,13	0,3	0,3	83,11	83,11	1,07	1,07				
Ужин																								
Крупа гречневая	120	150	6,6	8,2	3,6	4,6	28,7	36	172,3	217,5	0,17	0,21	0,1	0,12	0	0	12	14,4	3,23	4,04				
рассыпанная																								
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			9,33	11,4	3,9	5,3	46,57	56,87	247,5	301,7	0,17	0,21	0,11	0,13	0,04	0,04	19,81	22,71	4,18	5,45				

Утверждаю: Заведующая МДОУ – д/с№1 «Рябинка» комбинированного вида

Новицкая Е.В. 

Меню на 16.09.2026 опека

Наименования блюд	Выход		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн/д,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 1-3	В2 1-3	3-7	С 1-3	Ca 1-3	Fe 1-3				
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
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	0,52
Итого			8,74	11,6	6,7	11,68	65,01	87,63	354,4	452,6	0,02	0,02	0,19	1,03	18,51	22,24	200,4	236,6	1,09	1,37
Завтрак 2																				
Обед																				
Рассольник «Ленинградский»	150	200	3,555	4,74	4,35	5,8	10,215	13,62	94,14	125,52	0,048	0,064	0,039	0,052	4,155	5,54	15,75	21	0,532	0,71
Гуляш из курицы	60	80	10,1	13,5	9,8	13,1	2,4	3,2	139,2	185,6	0,02	0,03	0,07	0,09	0,85	1,13	8,7	12	1,49	1,98
Макароны отварные	120	80	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
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	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
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	1,84	3,68	0,10	0,21
Итого			20,36	31,76	19,56	25,98	62,745	93,68	543,4	729,24	0,248	0,314	0,61	1,574	5,695	7,92	86,89	120,48	3,932	3,98
Полдник																				
Кекс «Творожный»	50	50	5,8	5,8	7,6	7,6	21	21	176,1	176,1	0,02	0,02	0,06	0,06	0,03	0,03	31	31	0,37	0,37
Сай 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			7,33	7,33	8,6	8,6	28,87	28,87	222,4	222,4	0,03	0,03	0,13	0,13	0,3	0,3	83,11	83,11	1,07	1,07
Ужин																				
Крупа гречневая рассыпчатая	120	150	6,6	8,2	3,6	4,6	28,7	36	172,3	217,5	0,17	0,21	0,1	0,12	0	0	12	14,4	3,23	4,04
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			9,33	11,4	3,9	5,3	46,57	56,87	247,5	301,7	0,17	0,21	0,11	0,13	0,04	0,04	19,81	22,71	4,18	5,45

Утверждаю: Заведующий МДОУ - д/с №1 «Рябинка» комбинированного вида

Новицкая Е.В.

Меню на 16.09.2026

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	1-3	3-7	Ca	1-3	3-7	Fe		
												1-3	3-7									
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		
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	0,52		
Итого			8,74	11,6	6,7	11,68	65,01	87,63	354,4	452,6	0,02	0,02	0,19	1,03	18,51	22,24	200,4	236,6	1,09	1,37		
Завтрак 2																						
Обед																						
Рассольник «Ленинградский»	150	200	3,555	4,74	4,35	5,8	10,215	13,62	94,14	125,52	0,048	0,064	0,039	0,052	4,155	5,54	15,75	21	0,532	0,71		
Гуляш из курицы	60	80	10,1	13,5	9,8	13,1	2,4	3,2	139,2	185,6	0,02	0,03	0,07	0,09	0,85	1,13	8,7	12	1,49	1,98		
Макароны отварные	120	80	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		
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	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		
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	1,84	3,68	0,10	0,21		
			20,36	31,76	19,56	25,98	62,745	93,68	543,4	729,24	0,248	0,314	0,61	1,574	5,695	7,92	86,89	120,48	3,932	3,98		
Полдник																						
Кекс «Творожный»	50	50	5,8	5,8	7,6	7,6	21	21	176,1	176,1	0,02	0,02	0,06	0,06	0,03	0,03	31	31	0,37	0,37		
Сай 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			7,33	7,33	8,6	8,6	28,87	28,87	222,4	222,4	0,03	0,03	0,13	0,13	0,3	0,3	83,11	83,11	1,07	1,07		
Ужин																						
Крупа гречневая рассыпчатая	120	150	6,6	8,2	3,6	4,6	28,7	36	172,3	217,5	0,17	0,21	0,1	0,12	0	0	12	14,4	3,23	4,04		
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			9,33	11,4	3,9	5,3	46,57	56,87	247,5	301,7	0,17	0,21	0,11	0,13	0,04	0,04	19,81	22,71	4,18	5,45		