



Утверждаю: Заведующая МДОУ «Рябинка» Комбинированного вида

Меню на 13.07.2026 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	0,4		
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	11,56	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	1,27	1,5		
Завтрак 2																						
Обед																						
Суп с рыбными консервами	200	200	7,9	7,9	3,84	3,84	12,44	12,44	115,66	115,66	0,064	0,064	0,082	0,082	0,082	0,082	5,84	5,84	67	67	0,896	0,896
Гуляш из курицы	60	80	10,1	13,5	9,8	13,1	2,4	3,2	139,2	185,6	0,02	0,05	0,07	0,07	0,85	1,05	8,7	15	1,49	1,6		
Крупа перловая	120	150	3,5	4	4,2	5	24,4	30	149	187	0,04	0	0,02	0	0	0	16	20	0,64	1		
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			26,25	33,2	19,07	23,74	97,34	97,34	562,36	740,56	0,274	0,284	0,302	0,286	6,84	7,07	144	175,4	4,436	5,176		
Полдник																						
Булочка	60	60	4,6	4,6	4,1	4,1	30,52	30,52	177	177	0,05	0,05	0,02	0,02	0	0	18	18	0,56	0,56		
Какао с молоком и сахаром	150	200	3,5	4,6	2,7	3,6	9,5	12,6	75,3	100,4	0,03	0,04	0,13	0,17	0,51	0,68	107	143	0,82	1,09		
Итого			8,1	9,2	6,8	7,7	40,02	43,12	252,3	277,4	0,08	0,09	0,15	0,19	0,51	0,68	125	161	1,38	1,65		
Ужин																						
Каша жидкая молочная кукурузная	150	200	3,15	4,25	3,05	3,915	15,05	20	100,2	133,45	0,035	0,05	0,1	0,13	0,39	0,52	84,5	112,2	0,5	0,605		
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			5,88	7,48	3,35	4,615	32,92	40,87	175,4	217,65	0,035	0,05	0,11	0,14	0,43	0,56	92,31	120,51	1,45	1,655		

Е.В.
Заведующая
Новицкая Е.В.

[illegible][illegible]