



Новицкая Е.В.

Меню на 30.09.2026 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	В2	С	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	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	11,69	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		
Макаронные 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 ржанопшеничный	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		
			20,365	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			9,333	11,43	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		

Меню на 30.09.2026

Новицкая Е.В.

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		Ca		Fe					
											1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	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 ржанопшеничный	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		



Меню на 30.09.2026 овз

Наименования блюд	Выход		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн/Дж,ккал		Витамины						Минеральные вещества					
	1-3лет	3-7лет	1-3 Злет	3-7лет	1-3 Злет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	В1 1-3	В2 1-3	С 1-3	Са 1-3	3-7	1-3	3-7	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 9	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	0,64		
Обед																						
Рассольник «Ленинградски й»	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 5	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 расщипчатая	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	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		