

Новицкая Е.В.

Меню на 14.09.2026



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	B2	C	Ca	Fe					
Завтрак 1																				
Каша жидкая молочная рисовая	150	200	3,4	4,53	4,3	5,73	18,2	24,27	125,4	167,2	0	0	0,1	0,13	0,4	0,1	106	141,3	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			8,13	10,76	6,7	11,43	50,47	64,14	285,1	353,4	0,02	0,02	0,2	1,04	0,55	0,25	190,81	226,61	1,3	1,5
Завтрак 2																				
Обед																				
Суп картофельный с горохом	150	200	5,01	6,68	3,45	4,6	12,21	16,28	99,855	133,14	0,11	0,146	0,042	0,056	3,57	4,46	20,25	27	1,107	1,476
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 перловая рассыпчатая	120	150	3,5	4	2,4	2,6	24,3	30	131,8	131,8	0,04	0,05	0,02	0,06	0	0	14,6	18	0,64	1
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			22,12	259,4	14,66	18,14	75,44	108,24	443,715	701,66	0,34	0,426	0,62	0,32	5,05	7,3	99,99	137,08	4,45	5,966
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
Кофейный напиток с молоком	150	200	2,4	3,25	1,95	2,55	8,3	11,05	59,95	79,8	0,02	0,03	0,1	0,125	0,39	0,52	83,2	108,9	0,81	0,81
Итого			7	7,85	6,05	6,65	38,82	41,57	236,95	256,8	0,07	0,08	0,12	0,14	0,39	0,52	101,2	126,9	1,37	1,37
Ужин																				
Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	3,72	4,9	3,375	4,5	13,785	18,38	100,11	133,48	0,05	0,05	0,13	0,18	0,6	0,8	113,7	150	0,3	0,3
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			6,45	8,13	3,675	5,2	31,655	39,25	175,31	217,68	0,05	0,05	0,14	0,19	0,64	0,84	121,51	158,31	1,25	1,35



Утверждаю: Заведующая МДОУ — Детей «Рыбка» комбинированного вида
Новицкая Е.В.

Меню на 14.09.2026 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 рисовая	150	200	3,4	4,53	4,3	5,73	18,2	24,27	125,4	167,2	0	0,1	0,13	0,4	0,1	106	141,3	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	0,09	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	0,04	0,04	3,31	3,31	0,65	0,65	
Итого			8,13	10,76	6,7	11,43	50,47	64,14	285,1	353,4	0,02	0,2	1,04	0,55	0,25	190,81	226,61	1,3	1,5	
Завтрак 2																				
Обед																				
Суп картофельный с горохом	150	200	5,01	6,68	3,45	4,6	12,21	16,28	99,855	133,14	0,11	0,146	0,056	3,57	4,46	20,25	27	1,107	1,476	
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	1,6	
Крупа перловая рассыпчатая	120	150	3,5	4	2,4	2,6	24,3	30	131,8	131,8	0,04	0,05	0,02	0,06	0	14,6	18	0,64	1	
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	0,21	
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	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	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	0,16	27	29,2	0,9	1,13	
Итого			22,12	259,4	14,66	18,14	75,44	108,24	443,715	701,66	0,34	0,426	0,32	5,05	7,3	99,99	137,08	4,45	5,966	
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	18	18	0,56	0,56	
Кофейный напиток с молоком	150	200	2,4	3,25	1,95	2,55	8,3	11,05	59,95	79,8	0,02	0,03	0,1	0,125	0,39	83,2	108,9	0,81	0,81	
Итого			7	7,85	6,05	6,65	38,82	41,57	236,95	256,8	0,07	0,08	0,12	0,14	0,39	101,2	126,9	1,37	1,37	
Ужин																				
Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	3,72	4,9	3,375	4,5	13,785	18,38	100,11	133,48	0,05	0,05	0,13	0,18	0,6	113,7	150	0,3	0,3	
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	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	3,31	3,31	0,65	0,65	
Итого			6,45	8,13	3,675	5,2	31,655	39,25	175,31	217,68	0,05	0,05	0,14	0,19	0,64	121,51	158,31	1,25	1,35	

Утверждено: Заведующая МДОУ - Д/С №1 «Рясинка» комбинированного вида

Новицкая Е.В.

Меню на 14.09.2026 овз



Наименования блюд	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		Витамины				Минеральные вещества			
	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	B1	B2	C		Ca		Fe	
Завтрак 1																		
Каша жидкая молочная рисовая	150	200	3,4	4,53	4,3	5,73	18,2	24,27	125,4	167,2	0	0,1	0,13	0,4	0,1	106	141,3	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			8,13	10,76	6,7	11,43	50,47	64,14	285,1	353,4	0,02	0,2	1,04	0,55	0,25	190,81	226,61	1,3
Завтрак 2																		
Йогурт	180	180	10	10	60,4	60,4	17	17	174	174	0,6					238		
Обед																		
Суп картофельный с горохом	150	200	5,01	6,68	3,45	4,6	12,21	16,28	99,855	133,14	0,11	0,146	0,042	0,056	3,57	4,46	20,25	27
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
Крупа перловая рассыпчатая	120	150	3,5	4	2,4	2,6	24,3	30	131,8	131,8	0,04	0,05	0,02	0,06	0	0	14,6	18
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
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			22,12	259,4	14,66	18,14	75,44	108,24	443,715	701,66	0,34	0,426	0,62	0,32	5,05	7,3	137,08	4,45
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	18	18	0,56
Кофейный напиток с молоком	150	200	2,4	3,25	1,95	2,55	8,3	11,05	59,95	79,8	0,02	0,03	0,1	0,125	0,39	83,2	108,9	0,81
Итого			7	7,85	6,05	6,65	38,82	41,57	236,95	256,8	0,07	0,08	0,12	0,14	0,39	101,2	126,9	1,37
Ужин																		
Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	3,72	4,9	3,375	4,5	13,785	18,38	100,11	133,48	0,05	0,05	0,13	0,18	0,6	113,7	150	0,3
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	0,01	0,04	3,31	3,31	0,65
Итого			6,45	8,13	3,675	5,2	31,655	39,25	175,31	217,68	0,05	0,05	0,14	0,19	0,64	121,51	158,31	1,25