

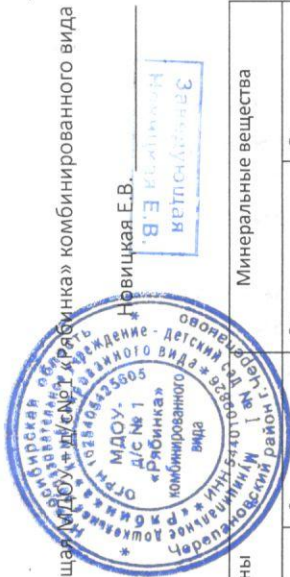
Меню на 12.08.2026 опека

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	B1	B2	C	Ca	Fe					
Завтрак 1																				
Суп молочный с макаронными изд	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
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			8,46	11,26	5,775	10,4	59,795	80,68	323,81	411,78	0,07	0,07	0,22	0,27	18,71	22,51	207,1	243,9	1,09	1,27
ОБЕД																				
Суп «Крестьянский» с гречневой крупой	150	200	3,84	5,12	4,335	5,78	8,07	10,76	86,685	115,58	0,06	0,038	0,04	0,038	4,82	6,42	20,7	27,6	0,4	0,552
Ленивые голубцы	120	160	10,1	13,5	9,2	12,2	7,8	10,6	155,2	207,4	0,04	0	0,08	0	13,32	8,93	38,9	27,5	1,64	1,1
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			73,14	26,42	14,765	19,78	48,02	73,06	400,385	575,28	0,25	0,208	0,25	0,172	18,29	15,386	111,9	128,5	3,45	3,332
ПОЛДНИК																				
Крендель сахарный	60	60	4	4	7	7	30,2	30,2	200,1	200,1	0	0	0	0	0	0	12	12	0,5	0,5
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	0,59
Итого			6,4	7,25	8,95	9,55	38,5	41,25	260,05	279,9	0,02	0,03	0,1	0,125	0,39	0,52	125	120,9	1,31	1,09
УЖИН																				
Горошница	120	150	11,6	14,5	1	1,3	27	33,8	163,8	204,8	0,35	0,44	0,07	0,09	0	0	62	78	3,56	4,45
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			14,33	17,73	1,3	2	44,87	54,67	239	289	0,35	0,44	0,08	0,1	0,04	0,04	69,81	81,81	4,51	5,5

Утверждаю: Заведующий МДОУ «Детский сад №1 комбинированного вида «Рябинка»

Новицкая Е.В.

Меню на 12.08.2026 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																				
Суп молочный с макаронными изд	150	200	3,72	4,9	3,375	4,5	13,785	18,38	100,11	133,48	0,05	0,13	0,18	0,6	0,8	113,7	150	0,3	0,3	
Бутерброд с повидлом	25\16	35\20	4,5	6	2,4	5,7	26,4	34	135,5	162	0,02	0,09	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	18	21,6	11,9	11,9	0,44	0,52	
Итого			8,46	11,26	5,775	10,4	59,795	80,68	323,81	411,78	0,07	0,22	0,27	18,71	22,51	207,1	243,9	1,09	1,27	
Завтрак 2																				
Йогурт	180	180	10	10	60,4	60,4	17	17	174	174	0,6	0,3	1,2	238				0,2		
Обед																				
Суп «Крестянский» с греченой крупой	150	200	3,84	5,12	4,335	5,78	8,07	10,76	86,685	115,58	0,06	0,038	0,04	4,82	6,42	20,7	27,6	0,4	0,552	
Ленивые голубцы	120	160	10,1	13,5	9,2	12,2	7,8	10,6	155,2	207,4	0,04	0	0,08	0	13,32	8,93	38,9	27,5	1,64	1,1
Компот из с/ф	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	19,2	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	0,14	0,16	27	29,2	0,9	1,13	
Итого			73,14	26,42	14,765	19,78	48,02	73,06	400,385	575,28	0,25	0,208	0,25	0,172	18,29	111,9	128,5	3,45	3,332	
Полдник																				
Крендель сахарный	60	60	4	4	7	7	30,2	30,2	200,1	200,1	0	0	0	0	0	12	12	0,5	0,5	
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	0,59	
Итого			6,4	7,25	8,95	9,55	38,5	41,25	260,05	279,9	0,02	0,03	0,1	0,125	0,39	125	120,9	1,31	1,09	
Ужин																				
Горошница	120	150	11,6	14,5	1	1,3	27	33,8	163,8	204,8	0,35	0,44	0,07	0,09	0	62	78	3,56	4,45	
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			14,33	17,73	1,3	2	44,87	54,67	239	289	0,35	0,44	0,08	0,1	0,04	69,81	81,81	4,51	5,5	

Утверждаю: Заведующая МДОУ – ДС № 1 «Рясинка» комбинированного вида

Меню на 12.08.2026

Новицкая Е.В.
Заведующая
Новицкая Е.В.

Наименования блюда	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																			
Суп молочный с макаронными изд	150	200	3,72	4,9	3,375	4,5	13,785	18,38	100,11	133,48	0,05	0,13	0,18	0,6	0,8	113,7	150	0,3	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	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	18	21,6	11,9	11,9	0,44	0,52
Итого			8,46	11,26	5,775	10,4	59,795	80,68	323,81	411,78	0,07	0,22	0,27	18,71	22,51	207,1	243,9	1,09	1,27
Обед																			
Суп «крестьянский» с гречневой крупой	150	200	3,84	5,12	4,335	5,78	8,07	10,76	86,685	115,58	0,06	0,038	0,04	4,82	6,42	20,7	27,6	0,4	0,552
Ленивые голубцы	120	160	10,1	13,5	9,2	12,2	7,8	10,6	155,2	207,4	0,04	0	0,08	0	13,32	8,93	38,9	27,5	1,64
Компот из с/ф	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	19,2	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	0,14	0,16	27	29,2	0,9	1,13
Итого			73,14	26,42	14,765	19,78	48,02	73,06	400,385	575,28	0,25	0,208	0,25	0,172	18,29	15,386	111,9	128,5	3,45
Полдник																			
Крендель сахарный	60	60	4	4	7	7	30,2	30,2	200,1	200,1	0	0	0	0	0	12	12	0,5	0,5
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	0,59
Итого			6,4	7,25	8,95	9,55	38,5	41,25	260,05	279,9	0,02	0,03	0,1	0,125	0,39	125	120,9	1,31	1,09
Ужин																			
Горошница	120	150	11,6	14,5	1	1,3	27	33,8	163,8	204,8	0,35	0,44	0,07	0,09	0	62	78	3,56	4,45
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			14,33	17,73	1,3	2	44,87	54,67	239	289	0,35	0,44	0,08	0,1	0,04	69,81	81,81	4,51	5,5