

Утверждаю: Заведующая МГДУ – Д/с№1 «Рябинка» комбинированного вида

Меню на 03.08.2026г. опека

Наименования блюд		Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		Витамины				Минеральные вещества				
		1-3-лет	3-7лет	1-3-лет	3-7лет	1-3-лет	3-7лет	1-3-лет	3-7лет	В1	В2	С	Са	Fe						
		150	200	4,4	5,87	3,62	4,83	11,94	15,92	97,44	129,9	0,05	0,15	0,03	0,55	0	113,9	2,8	0,80	0,93
ЗАВТРАК 1																				
Суп молочный с гречневой крупой	25\7,5	35\15	4,3	6,5	2,5	5,1	12	15	67,9	113,8	0	0,1	0,02	0,05	0,05	0,11	70,5	137	0,38	0,5
Бутерброд с сыром	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
Чай с сахаром			8,93	12,6	6,12	9,93	29,81	36,79	189,54	267,9	0,07	0,15	0,18	0,09	0,64	0,15	187,71	143,11	1,83	2,08
Итого																				



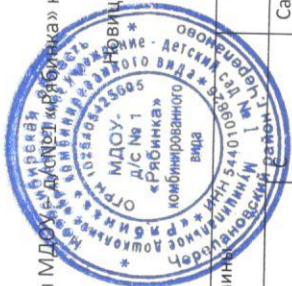
Новицкая Е.В.
Заведующая
Новицкая Е.В.

Меню на 03.08.2026 овз

Наименования блюد	Выход			Белки,г			Жиры,г			Углеводы,г			Эн/ц,ккал			Витамины						Минеральные вещества			
	1-3лет	3-7лет	З-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	В1	В2	С	Ca	Fe									
ЗАВТРАК 1																									
Суп молочный с гречневой крупой	150	200	4,4	5,87	3,62	4,83	11,94	15,92	97,44	129,9	0,07	0,05	0,15	0,03	0,55	0	113,9	2,8	0,80	0,93					
Бутерброд с сыром	25\7,5	35\15	4,3	6,5	2,5	5,1	12	15	67,9	113,8	0	0,1	0,02	0,05	0,05	0,11	70,5	137	0,38	0,5					
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			8,93	12,6	6,12	9,93	29,81	36,79	189,54	267,9	0,07	0,15	0,18	0,09	0,64	0,15	187,71	143,11	1,83	2,08					
Завтрак 2																									
Печенье	40	50	2,16	2,7	6,64	8,3	9,12	23,9	145,44	0,64	0,8	0,016	0,02	0	0	0	8,8	11	0,640	0,8					
Обед																									
Свекольник	150	200	3,45	4,6	1,98	2,64	8,145	10,86	64,335	85,78	0,035	0,046	0,032	0,042	4,05	5,4	18,9	25,2	0,77	1,03					
Гуляш из говядины	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					
Макароны отварные	120	150	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 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			21,6	30,3	16,71	22,34	58,895	87,36	469,435	661,18	0,235	0,286	0,252	0,286	5,05	6,71	88,2	121	4,07	4,11					
Полдник																									
Булочка школьная	60	60	5,2	5,2	1,8	1,8	34	34	172,6	172,6	0,07	0,07	0,03	0,03	0	0	18	18	0,58	0,58					
Кисель	150	200	0	0	0	0	13,33	18,58	60,7	73,85	0	0	0	0	0	0	4,36	5,1	0,02	0,02					
Итого			5,2	5,2	1,8	1,8	47,33	52,58	233,3	246,45	0,07	0,07	0,03	0,03	0	0	22,36	23,1	0,6	0,6					
Ужин																									
Каша «дружба»	150	200	4	5	4,4	5,8	18,1	24,2	126,7	168,8	0,05	0,07	0,09	0,12	0,4	0,53	87	115	0,4	0,5					
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			6,73	8,23	4,7	6,5	35,97	45,07	201,9	253	0,05	0,07	0,1	0,13	0,44	0,57	94,81	123,31	1,35	1,55					

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

Меню на 03.08.2026



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	Ca	Fe						
ЗАВТРАК 1																				
Суп молочный с гречневой крупой	150	200	4,4	5,87	3,62	4,83	11,94	15,92	97,44	129,9	0,07	0,05	0,15	0,03	0,55	0	113,9	2,8	0,80	0,93
Бутерброд с сыром	25\7,5	35\15	4,3	6,5	2,5	5,1	12	15	67,9	113,8	0	0,1	0,02	0,05	0,05	0,11	70,5	137	0,38	0,5
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			8,93	12,6	6,12	9,93	29,81	36,79	189,54	267,9	0,07	0,15	0,18	0,09	0,64	0,15	187,71	143,11	1,83	2,08
ЗАВТРАК 2																				
Обед																				
Свекольник	150	200	3,45	4,6	1,98	2,64	8,145	10,86	64,335	85,78	0,035	0,046	0,032	0,042	4,05	5,4	18,9	25,2	0,77	1,03
Гуляш из говядины	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
Макароны отварные	120	150	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 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			21,6	30,3	16,71	22,34	58,895	87,36	469,43	661,18	0,235	0,286	0,252	0,286	5,05	6,71	88,2	121	4,07	4,11
Полдник																				
Булочка школьная	60	60	5,2	5,2	1,8	1,8	34	34	172,6	172,6	0,07	0,07	0,03	0,03	0	0	18	18	0,58	0,58
Кисель	150	200	0	0	0	0	13,33	18,58	60,7	73,85	0	0	0	0	0	0	4,36	5,1	0,02	0,02
Итого			5,2	5,2	1,8	1,8	47,33	52,58	233,3	246,45	0,07	0,07	0,03	0,03	0	0	22,36	23,1	0,6	0,6
Ужин																				
Каша «дружба»	150	200	4	5	4,4	5,8	18,1	24,2	126,7	168,8	0,05	0,07	0,09	0,12	0,4	0,53	87	115	0,4	0,5
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			6,73	8,23	4,7	6,5	35,97	45,07	201,9	253	0,05	0,07	0,1	0,13	0,44	0,57	94,81	123,31	1,35	1,55