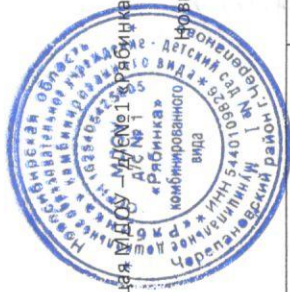


Утверждаю: Заведующая МДОУ «Рынка» Новичкая Е.В.

Заведующая
Новичкая Е.В.

Меню на 10.08.2026 опека

Наименования блюд	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		Витамины						Минеральные вещества			
											В1		В2		С		Ca		Fe	
	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет
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	0,84	0,84	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
рассыпчатая	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
Компот из с/ф	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 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
Хлеб ржано- пшеничный			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
Итого																				
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



Утверждено: Заведующая «Менские Работники» комбинированного вида

Новицкая Е.В.
Заведующая
Новицкая Е.В.

Меню на 10.08.2026 овз

Наименования блюد	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	В1	В2	С	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																				
печенье	40	50	2,13	2,7	6,64	8,3	9,12	23,9	181,8	145,44	0,64						8,8			
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	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

Утверждаю: Заведующая МНОУ «Рябинка» Новичкина Е.В. комбинированного вида

Меню на 10.08.2026

Заведующая
Новичкина 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	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	0,13	0,4	0,53	107	142,7
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
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
Итого			8,73	11,56	6,7	11,43	51,27	65,2	290,4	360,5	0,02	0,02	0,23	0,55	0,68	191,81	228,01
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	0,82	5,84	67	67
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
Крупа перловая рассыпчатая	120	150	3,5	4	4,2	5	24,4	30	149	187	0,04	0	0,02	0	0	16	15
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
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
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	27	29,2
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	175,4
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
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	107	143
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	125	161
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	84,5	112,2
Хлеб пшеничный	25	35	2,5	3	0,3	0,7	12	15	51	60	0	0	0	0	0	4,5	5
Чай с сахаром	180	180	0,23	0,23	0	0	5,87	5,87	24,2	24,2	0	0	0,01	0,04	0,04	3,31	3,31
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	92,31	120,51
																1,45	1,655