

комбинированного вида
кая Е.В. _____

Меню на 29.09.2026

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	1-3-лет	3-7лет	B1	B2	C	Ca	Fe				
ЗАВТРАК 1																				
Каша жидкая молочная ячневая	150	200	4,4	5,83	4,4	5,83	24,8	33	155,9	207,8	0,05	0,07	0,11	0,13	0,39	0,52	88	117	0,81	1,08
Батон с маком	20	20	1,6	1,6	1,2	1,2	11,4	11,4	56	56	0,01	0,01	0,01	0,01	0	0	0,01	0,01	0	0
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			6,23	7,66	5,6	7,03	42,07	50,27	236,1	288	0,06	0,08	0,13	0,15	0,43	0,56	91,32	120,32	1,46	1,73
Завтрак 2																				
Сок яблочный	100	100	0,01	0,01	0,01	0,01	0,1	0,1	10		0,01	0,01	0,01	0,01	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	5
Обед																				
Суп «Крестыанский» с пшенной крупой	150	200	3,84	5,12	4,335	5,78	8,07	10,76	86,685	115,58	0,03	0,038	0,03	0,038	4,82	6,42	20,7	27,6	0,4	0,55
Плов из мяса птицы	120	150	16,4	20,5	4,9	6	19,9	24,9	188,8	236	0,05	0,06	0,05	0,06	1,42	1,77	12	15	1,21	1,52
Компот Яблочный	150	200	0,1	0,18	0,1	0,18	42,28	64,5	75,68	98,01	0,001	0,002	0,01	0,014	3,38	5,85	4,5	7,6	5,78	10,0
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			24,89	33,2	10,565	13,76	92,6	136,36	469,66	634,79	0,231	0,27	0,22	0,246	9,76	14,2	71	86,6	16,85	13,6
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
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			4	4	7	7	43,53	48,78	260,8	273,95	0	0	0	0	0	0	16,36	17,1	0,52	5,02
Ужин																				
Каша жидкая молочная овсяная	150	200	5,1	6,76	5,6	7,48	18,5	14,8	144,5	192,68	0,1	0,16	0,1	0,16	0,5	0,66	110	145,8	0,9	1,2
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			7,83	9,99	5,9	8,18	36,37	35,67	219,7	276,88	0,1	0,16	0,11	0,17	0,54	0,7	117,81	154,11	1,85	2,22

Утверждаю: Заведующая МДОУ – д/с №1 «Рябинка» комбинированного вида

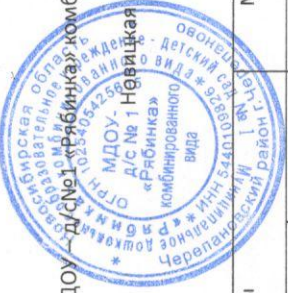
Утверждаю: Заведующая МДОУ – д/с №1 «Рябинка» комбинированного вида

[Signature]

Меню на 29.09.2026 опека

Наименования блюد	Выход		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн/ц,ккал		Минеральные вещества										
	1-3лет	З-7лет	1-3лет	З-7лет	1-3лет	З-7лет	1-3лет	З-7лет	1-3лет	З-7лет	Витамины										
											B1	B2	C	Ca	Fe						
ЗАВТРАК 1																					
Каша жидкая молочная ячневая	150	200	4,4	5,83	4,4	5,83	24,8	33	155,9	207,8	0,05	0,07	0,11	0,13	0,39	0,52	88	117	0,81	1,08	
Батон с маком	20	20	1,6	1,6	1,2	1,2	11,4	11,4	56	56	0,01	0,01	0,01	0,01	0	0	0,01	0,01	0	0	
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			6,23	7,66	5,6	7,03	42,07	50,27	236,1	288	0,06	0,08	0,13	0,15	0,43	0,56	91,32	120,32	1,46	1,73	
Завтрак 2																					
Сок яблочный	100	100	0,01	0,01	0,01	0,01	0,1	0,1	10	10	0,01	0,01	0,01	0,01	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	5	
Обед																					
Суп «Крестьянский» с пшенной крупой	150	200	3,84	5,12	4,335	5,78	8,07	10,76	86,685	115,58	0,03	0,038	0,03	0,038	4,82	6,42	20,7	27,6	0,4	0,55	
Плов из мяса птицы	120	150	16,4	20,5	4,9	6	19,9	24,9	188,8	236	0,05	0,06	0,05	0,06	1,42	1,77	12	15	1,21	1,52	
Компот Яблочный	150	200	0,1	0,18	0,1	0,18	42,28	64,5	75,68	98,01	0,001	0,002	0,01	0,014	3,38	5,85	4,5	7,6	5,78	10,0	
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			24,89	33,2	10,565	13,76	92,6	136,36	469,66	634,79	0,231	0,27	0,22	0,246	9,76	14,2	71	86,6	16,85	13,6	
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	
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			4	4	7	7	43,53	48,78	260,8	273,95	0	0	0	0	0	0	16,36	17,1	0,52	5,02	
Ужин																					
Каша жидкая молочная овсяная	150	200	5,1	6,76	5,6	7,48	18,5	14,8	144,5	192,68	0,1	0,16	0,1	0,16	0,5	0,66	110	145,8	0,9	1,2	
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			7,83	9,99	5,9	8,18	36,37	35,67	219,7	276,88	0,1	0,16	0,11	0,17	0,54	0,7	117,81	154,11	1,85	2,22	

Утверждаю: Заведующая МДОУ – д/с №1 «Рябинка» комбинированного вида

Утверждаю: Заведующая МДОУ – д/с №1 «Рябинка» комбинированного вида


 Е.В.

Меню на 29.09.2026 овз

Наименования блюد	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	B1	B2	C	Ca	Fe					
ЗАВТРАК 1																				
Каша жидкая молочная ячневая	150	200	4,4	5,83	4,4	5,83	24,8	33	155,9	207,8	0,05	0,07	0,11	0,13	0,39	0,52	88	117	0,81	1,08
Батон с маком	20	20	1,6	1,6	1,2	1,2	11,4	11,4	56	56	0,01	0,01	0,01	0,01	0	0	0,01	0,01	0	0
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			6,23	7,66	5,6	7,03	42,07	50,27	236,1	288	0,06	0,08	0,13	0,15	0,43	0,56	91,32	120,32	1,46	1,73
ЗАВТРАК 2																				
Сок яблочный	100	100	0,01	0,01	0,01	0,01	0,1	0,1	10	10	0,01	0,01	0,01	0,01	0,1	0,1	0,2	0,2	5	5
Обед																				
Суп «Крестьянский» с пшенной крупой	150	200	3,84	5,12	4,335	5,78	8,07	10,76	86,685	115,58	0,03	0,038	0,03	0,038	4,82	6,42	20,7	27,6	0,4	0,55
Плов из мяса птицы	120	150	16,4	20,5	4,9	6	19,9	24,9	188,8	236	0,05	0,06	0,05	0,06	1,42	1,77	12	15	1,21	1,52
Компот Яблочный	150	200	0,1	0,18	0,1	0,18	42,28	64,5	75,68	98,01	0,001	0,002	0,01	0,014	3,38	5,85	4,5	7,6	5,78	10,0
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			24,89	33,2	10,565	13,76	92,6	136,36	469,66	634,79	0,231	0,27	0,22	0,246	9,76	14,2	71	86,6	16,85	13,6
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
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			4	4	7	7	43,53	48,78	260,8	273,95	0	0	0	0	0	0	16,36	17,1	0,52	5,02
Ужин																				
Каша жидкая молочная овсяная	150	200	5,1	6,76	5,6	7,48	18,5	14,8	144,5	192,68	0,1	0,16	0,1	0,16	0,5	0,66	110	145,8	0,9	1,2
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			7,83	9,99	5,9	8,18	36,37	35,67	219,7	276,88	0,1	0,16	0,11	0,17	0,54	0,7	117,81	154,11	1,85	2,22

Утверждаю: Заведующая МДОУ – д/с №1 «Рябинка» комбинированного вида