

Утверждаю: Заведующий МДОУ - Д/С № 1 «Рябинка» комбинированного вида

Новицкая Е.В.



Меню на 23.09.2026

| 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 | В1       | В2    | С     | Ca    | Fe                   |       |       |       |      |        |
| Завтрак 1                       |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |                      |       |       |       |      |        |
| Суп молочный с гречневой крупой | 150    | 200    | 4,4     | 5,87   | 3,62   | 4,83   | 11,94      | 15,02  | 97,44     | 129,9  | 0,07     | 0,05  | 0,15  | 0,03  | 0,55                 | 0,65  | 113,9 | 124,9 | 0,80 | 0,93   |
| Бутерброд с маслом              | 25\10  | 35\10  | 2,6     | 3,1    | 7,5    | 7,9    | 12,1       | 15,1   | 117,1     | 126,1  | 0        | 0     | 0     | 0     | 0                    | 0     | 4,8   | 5,3   | 0,3  | 0,4    |
| 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                           |        |        | 7,24    | 9,33   | 11,12  | 12,93  | 43,65      | 58,42  | 302,74    | 372,3  | 0,07     | 0,05  | 0,15  | 0,03  | 18,55                | 22,25 | 130,6 | 142,1 | 1,54 | 1,85   |
| Завтрак 2                       |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |                      |       |       |       |      |        |
| ОБЕД                            |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |                      |       |       |       |      |        |
| Суп «Харчо»                     | 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  | 0,552  |
| Гуляш из курицы                 | 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 | 1,98   |
| Крупа перловая рассыпчатая      | 120    | 150    | 3,5     | 4      | 2,4    | 2,6    | 24,3       | 30     | 131,8     | 166,4  | 0,04     | 0,06  | 0,02  | 0,04  | 0                    | 0     | 14,6  | 18    | 14,6 | 14,6   |
| 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                           |        |        | 22,19   | 26,42  | 17,725 | 23,28  | 55,92      | 85,66  | 516,185   | 643,58 | 0,24     | 1,18  | 0,25  | 0,302 | 5,82                 | 7,91  | 282,6 | 131   | 26   | 18,812 |
| ПОЛДНИК                         |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |                      |       |       |       |      |        |
| Ватрушка с повидлом             | 60     | 60     | 3,7     | 3,7    | 1,7    | 1,7    | 38,9       | 38,9   | 184,4     | 185,4  | 0,04     | 0,04  | 0,02  | 0,02  | 0,1                  | 0,1   | 15    | 15    | 0,53 | 0,53   |
| Чай с молоком и сахаром         | 180    | 180    | 1,53    | 1,53   | 1      | 1      | 7,87       | 7,87   | 46,3      | 46,3   | 0,01     | 0,01  | 0,07  | 0,07  | 0,27                 | 0,27  | 52,11 | 52,11 | 0,7  | 0,7    |
| Итого                           |        |        | 5,23    | 5,23   | 2,7    | 2,7    | 46,77      | 46,77  | 230,7     | 231,7  | 0,05     | 0,05  | 0,07  | 0,09  | 0,37                 | 0,37  | 67,11 | 67,11 | 1,23 | 1,23   |
| УЖИН                            |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |          |       |       |       |                      |       |       |       |      |        |
| Омлет натуральный               | 100    | 100    | 8,5     | 8,5    | 12     | 12     | 2,2        | 2,2    | 150,3     | 150,3  | 0,0      | 0     | 0,3   | 0,3   | 0,2                  | 0,2   | 73    | 73    | 1,4  | 1,4    |
| 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                           |        |        | 33,73   | 11,73  | 12,3   | 12,7   | 20,07      | 23,07  | 225,5     | 134,5  | 0        | 0     | 0,31  | 0,31  | 0,24                 | 0,24  | 80,81 | 81,31 | 2,35 | 2,45   |

Утверждаю: Заведующая М. ДОУ \_\_\_\_\_ д/с № 1 «Рябинка» комбинированного вида

Новицкая Е.В.



Меню на 23.09.2026 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 | 1-3-лет    | 3-7лет | B1       | B2    | C     | Ca    | Fe                   |       |       |       |      |        |
| Завтрак 1                       |         |        |          |        |         |        |             |        |            |        |          |       |       |       |                      |       |       |       |      |        |
| Суп молочный с гречневой крупой | 150     | 200    | 4,4      | 5,87   | 3,62    | 4,83   | 11,94       | 15,02  | 97,44      | 129,9  | 0,07     | 0,05  | 0,15  | 0,03  | 0,55                 | 0,65  | 113,9 | 124,9 | 0,80 | 0,93   |
| Бутерброд с маслом              | 25\10   | 35\10  | 2,6      | 3,1    | 7,5     | 7,9    | 12,1        | 15,1   | 117,1      | 126,1  | 0        | 0     | 0     | 0     | 0                    | 0     | 4,8   | 5,3   | 0,3  | 0,4    |
| 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                           |         |        | 7,24     | 9,33   | 11,12   | 12,93  | 43,65       | 58,42  | 302,74     | 372,3  | 0,07     | 0,05  | 0,15  | 0,03  | 18,55                | 22,25 | 130,6 | 142,1 | 1,54 | 1,85   |
| Завтрак 2                       |         |        |          |        |         |        |             |        |            |        |          |       |       |       |                      |       |       |       |      |        |
| ОБЕД                            |         |        |          |        |         |        |             |        |            |        |          |       |       |       |                      |       |       |       |      |        |
| Суп «Харчо»                     | 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  | 0,552  |
| Гуляш из курицы                 | 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 | 1,98   |
| Крупа перловая рассыпчатая      | 120     | 150    | 3,5      | 4      | 2,4     | 2,6    | 24,3        | 30     | 131,8      | 166,4  | 0,04     | 0,06  | 0,02  | 0,04  | 0                    | 0     | 14,6  | 18    | 14,6 | 14,6   |
| 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                           |         |        | 22,19    | 26,42  | 17,725  | 23,28  | 55,92       | 85,66  | 516,185    | 643,58 | 0,24     | 1,18  | 0,25  | 0,302 | 5,82                 | 7,91  | 282,6 | 131   | 26   | 18,812 |
| ПОЛДНИК                         |         |        |          |        |         |        |             |        |            |        |          |       |       |       |                      |       |       |       |      |        |
| Ватрушка с повидлом             | 60      | 60     | 3,7      | 3,7    | 1,7     | 1,7    | 38,9        | 38,9   | 184,4      | 185,4  | 0,04     | 0,04  | 0,02  | 0,02  | 0,1                  | 0,1   | 15    | 15    | 0,53 | 0,53   |
| Чай с молоком и сахаром         | 180     | 180    | 1,53     | 1,53   | 1       | 1      | 7,87        | 7,87   | 46,3       | 46,3   | 0,01     | 0,01  | 0,07  | 0,07  | 0,27                 | 0,27  | 52,11 | 52,11 | 0,7  | 0,7    |
| Итого                           |         |        | 5,23     | 5,23   | 2,7     | 2,7    | 46,77       | 46,77  | 230,7      | 231,7  | 0,05     | 0,05  | 0,07  | 0,09  | 0,37                 | 0,37  | 67,11 | 67,11 | 1,23 | 1,23   |
| УЖИН                            |         |        |          |        |         |        |             |        |            |        |          |       |       |       |                      |       |       |       |      |        |
| Омлет                           | 100     | 100    | 8,5      | 8,5    | 12      | 12     | 2,2         | 2,2    | 150,3      | 150,3  | 0,0      | 0     | 0,3   | 0,3   | 0,2                  | 0,2   | 73    | 73    | 1,4  | 1,4    |
| натуральный                     |         |        |          |        |         |        |             |        |            |        |          |       |       |       |                      |       |       |       |      |        |
| 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                           |         |        | 33,73    | 11,73  | 12,3    | 12,7   | 20,07       | 23,07  | 225,5      | 134,5  | 0        | 0     | 0,31  | 0,31  | 0,24                 | 0,24  | 80,81 | 81,31 | 2,35 | 2,45   |

Утверждаю: Заведующая МДОУ - Д/С № 1 «Рябинка» комбинированного вида

Новицкая Е.В.

Меню на 23.09.2026 овз

| Наименования<br>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 | В1   | В2       | С     | Ca    | Fe    |                      |       |       |      |        |
| Завтрак 1                       |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |      |          |       |       |       |                      |       |       |      |        |
| Суп молочный с гречневой крупой | 150    | 200    | 4,4     | 5,87   | 3,62   | 4,83   | 11,94      | 15,02  | 97,44     | 129,9  | 0,07 | 0,05     | 0,15  | 0,03  | 0,55  | 0,65                 | 113,9 | 124,9 | 0,80 | 0,93   |
| Бутерброд с маслом              | 25\10  | 35\10  | 2,6     | 3,1    | 7,5    | 7,9    | 12,1       | 15,1   | 117,1     | 126,1  | 0    | 0        | 0     | 0     | 0     | 0                    | 4,8   | 5,3   | 0,3  | 0,4    |
| 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                           |        |        | 7,24    | 9,33   | 11,12  | 12,93  | 43,65      | 58,42  | 302,74    | 372,3  | 0,07 | 0,05     | 0,15  | 0,03  | 18,55 | 22,25                | 130,6 | 142,1 | 1,54 | 1,85   |
| Завтрак 2                       |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |      |          |       |       |       |                      |       |       |      |        |
| Печенье                         | 40     | 40     | 2,16    | 2,7    | 6,64   | 8,3    | 9,12       | 12,4   | 145,44    | 150,48 | 0,64 | 0,8      | 0,016 | 0,02  | 0     | 0                    | 8,8   | 11    | 0,64 | 0,8    |
| ОБЕД                            |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |      |          |       |       |       |                      |       |       |      |        |
| Суп «Харчо»                     | 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  | 0,552  |
| Гуляш из курицы                 | 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 | 1,98   |
| Крупа перловая рассыпчатая      | 120    | 150    | 3,5     | 4      | 2,4    | 2,6    | 24,3       | 30     | 131,8     | 166,4  | 0,04 | 0,06     | 0,02  | 0,04  | 0     | 0                    | 14,6  | 18    | 14,6 | 14,6   |
| 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                           |        |        | 22,19   | 26,42  | 17,725 | 23,28  | 55,92      | 85,66  | 516,185   | 643,58 | 0,24 | 1,18     | 0,25  | 0,302 | 5,82  | 7,91                 | 282,6 | 131   | 26   | 18,812 |
| ПОЛДНИК                         |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |      |          |       |       |       |                      |       |       |      |        |
| Ватрушка с повидлом             | 60     | 60     | 3,7     | 3,7    | 1,7    | 1,7    | 38,9       | 38,9   | 184,4     | 185,4  | 0,04 | 0,04     | 0,02  | 0,02  | 0,1   | 0,1                  | 15    | 15    | 0,53 | 0,53   |
| Чай с молоком и сахаром         | 180    | 180    | 1,53    | 1,53   | 1      | 1      | 7,87       | 7,87   | 46,3      | 46,3   | 0,01 | 0,01     | 0,07  | 0,07  | 0,27  | 0,27                 | 52,11 | 52,11 | 0,7  | 0,7    |
| Итого                           |        |        | 5,23    | 5,23   | 2,7    | 2,7    | 46,77      | 46,77  | 230,7     | 231,7  | 0,05 | 0,05     | 0,07  | 0,09  | 0,37  | 0,37                 | 67,11 | 67,11 | 1,23 | 1,23   |
| УЖИН                            |        |        |         |        |        |        |            |        |           |        |      |          |       |       |       |                      |       |       |      |        |
| Омлет натуральный               | 100    | 100    | 8,5     | 8,5    | 12     | 12     | 2,2        | 2,2    | 150,3     | 150,3  | 0,0  | 0        | 0,3   | 0,3   | 0,2   | 0,2                  | 73    | 73    | 1,4  | 1,4    |
| 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                           |        |        | 33,73   | 11,73  | 12,3   | 12,7   | 20,07      | 23,07  | 225,5     | 134,5  | 0    | 0        | 0,31  | 0,31  | 0,24  | 0,24                 | 80,81 | 81,31 | 2,35 | 2,45   |