

Утверждаю

ШАБУРОВА Е.В.

26.03.2025

## Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 2 от 26.03.2025, 7.ДОУ 182, Дети, 5 д 10,5 ч

| Блюдо                                                  | Энергетическая<br>ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>                                         |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Каша из овсяных хлопьев на молоке со<br>слив. маслом . | 189,64510                        | 5,36180         | 7,96850         | 23,08990         | 180,000          |
| Масло сливочное 5гр                                    | 38,07320                         | 0,02520         | 4,15800         | 0,04030          | 5,000            |
| Батон 40 гр                                            | 94,94000                         | 3,08000         | 1,20000         | 21,32000         | 40,000           |
| Кофейный напиток с молоком 180 гр                      | 94,79160                         | 2,51390         | 2,52450         | 12,71220         | 180,000          |
| <b>Итого:</b>                                          | <b>417,44990</b>                 | <b>10,98090</b> | <b>15,85100</b> | <b>57,16240</b>  | <b>405,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>                                  |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Яблоко 110 гр.                                         | 44,05500                         | 0,38720         | 0,38720         | 11,42240         | 110,000          |
| <b>Итого:</b>                                          | <b>44,05500</b>                  | <b>0,38720</b>  | <b>0,38720</b>  | <b>11,42240</b>  | <b>110,000</b>   |
| <b>Обед</b>                                            |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Салат из квашеной капусты с луком 50<br>гр             | 53,82930                         | 1,11790         | 3,04970         | 6,57060          | 50,000           |
| Рассольник со сметаной 180гр                           | 70,81700                         | 1,29670         | 2,55140         | 9,51540          | 180,000          |
| Суфле из рыбы 70 гр                                    | 116,23340                        | 11,32740        | 3,40050         | 2,54660          | 70,000           |
| Картофельное пюре 130 гр                               | 131,56000                        | 2,63990         | 3,78820         | 19,40460         | 130,000          |
| Компот из сухофруктов 180гр                            | 67,79020                         | 0,43990         | 0,02380         | 15,37430         | 180,000          |
| Хлеб ржаной 40 гр                                      | 73,12400                         | 2,64000         | 0,48000         | 16,72000         | 40,000           |
| Соль                                                   | 0,00000                          | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 5,000            |
| <b>Итого:</b>                                          | <b>513,35390</b>                 | <b>19,46180</b> | <b>13,29360</b> | <b>70,13150</b>  | <b>655,000</b>   |
| <b>15:00</b>                                           |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Кефир 150 г                                            | 84,15680                         | 4,16420         | 4,75910         | 6,09770          | 150,000          |
| <b>Итого:</b>                                          | <b>84,15680</b>                  | <b>4,16420</b>  | <b>4,75910</b>  | <b>6,09770</b>   | <b>150,000</b>   |
| <b>Полдник</b>                                         |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Запеканка из творога с морковью 150<br>гр              | 430,49380                        | 17,18400        | 30,57720        | 21,04260         | 150,000          |
| Джем 15 г                                              | 42,16150                         | 0,06300         | 0,00000         | 10,94630         | 15,000           |
| Чай 180 гр,                                            | 34,45110                         | 0,00000         | 0,00000         | 8,17360          | 180,000          |
| Хлеб пшеничный 20 гр                                   | 46,66200                         | 1,52000         | 0,18000         | 10,02000         | 20,000           |
| <b>Итого:</b>                                          | <b>553,76840</b>                 | <b>18,76700</b> | <b>30,75720</b> | <b>50,18250</b>  | <b>365,000</b>   |
| <b>Всего:</b>                                          | <b>1 612,78400</b>               | <b>53,76110</b> | <b>65,04810</b> | <b>194,99650</b> | <b>1 685,000</b> |



Утверждаю

ШАБУРОВА Е.В.

26.03.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 26.03.2025, 7.ДОУ 182, Ясли, 5 д 10,5 ч

| Блюдо                                                    | Энергетическая<br>ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>                                           |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Каша из овсяных хлопьев на молоке со<br>сливочным маслом | 113,05710                        | 2,97871         | 4,28484         | 15,73129         | 150,000          |
| Масло сливочное 5гр                                      | 37,40000                         | 0,02516         | 4,12516         | 0,04000          | 5,000            |
| Батон 30 гр.                                             | 70,50000                         | 2,31000         | 0,90000         | 15,99000         | 30,000           |
| Кофейный напиток с молоком 180 гр                        | 94,07452                         | 2,52290         | 2,53452         | 12,72710         | 180,000          |
| <b>Итого:</b>                                            | <b>315,03162</b>                 | <b>7,83677</b>  | <b>11,84452</b> | <b>44,48839</b>  | <b>365,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>                                    |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Яблоко 110 гр.                                           | 43,56290                         | 0,38710         | 0,38710         | 11,42226         | 110,000          |
| <b>Итого:</b>                                            | <b>43,56290</b>                  | <b>0,38710</b>  | <b>0,38710</b>  | <b>11,42226</b>  | <b>110,000</b>   |
| <b>Обед</b>                                              |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Салат из квашеной капусты с луком 50<br>гр               | 31,73581                         | 0,64065         | 1,82806         | 3,86516          | 30,000           |
| Рассольник со сметаной 150гр                             | 58,73258                         | 1,08548         | 2,12645         | 7,91710          | 150,000          |
| Суфле из рыбы 50 гр                                      | 100,51839                        | 10,26548        | 4,79097         | 1,79581          | 50,000           |
| Картофельное пюре 110 гр.                                | 103,96323                        | 2,17677         | 2,76000         | 16,08032         | 110,000          |
| Компот из сухофруктов 150 гр,                            | 46,47968                         | 0,36645         | 0,01968         | 10,54161         | 150,000          |
| Хлеб ржаной 30 гр.                                       | 54,30000                         | 1,98000         | 0,36000         | 12,54000         | 30,000           |
| Соль                                                     | 0,00000                          | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 3,000            |
| <b>Итого:</b>                                            | <b>395,72969</b>                 | <b>16,51483</b> | <b>11,88516</b> | <b>52,74000</b>  | <b>523,000</b>   |
| <b>15:00</b>                                             |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Кефир 135 г                                              | 75,47355                         | 3,77387         | 4,31323         | 5,52613          | 135,000          |
| <b>Итого:</b>                                            | <b>75,47355</b>                  | <b>3,77387</b>  | <b>4,31323</b>  | <b>5,52613</b>   | <b>135,000</b>   |
| <b>Полдник</b>                                           |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Запеканка из творога с морковью 130<br>гр                | 372,38613                        | 15,07452        | 26,53097        | 18,75935         | 130,000          |
| Джем 15 г.                                               | 40,17742                         | 0,06065         | 0,00000         | 10,52935         | 15,000           |
| Чай 150 гр,                                              | 28,48613                         | 0,00000         | 0,00000         | 6,81129          | 150,000          |
| Хлеб пшеничный 10 гр                                     | 23,10000                         | 0,76000         | 0,09000         | 5,01000          | 10,000           |
| <b>Итого:</b>                                            | <b>464,14968</b>                 | <b>15,89517</b> | <b>26,62097</b> | <b>41,10999</b>  | <b>305,000</b>   |
| <b>Всего:</b>                                            | <b>1 293,94744</b>               | <b>44,40774</b> | <b>55,05098</b> | <b>155,28677</b> | <b>1 438,000</b> |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139460032

Владелец Шабурова Екатерина Викторовна

Действителен с 04.03.2025 по 04.03.2026