

Утверждаю

ШАБУРОВА Е.В.

23.04.2025

Меню-раскладка  
ТРЕБ. дети № 2 от 23.04.2025, 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 . | 188,73152                        | 5,35777         | 7,90330         | 23,08348         | 180,000          |
| Масло сливочное 5гр                                    | 37,40000                         | 0,02482         | 4,08821         | 0,03964          | 5,000            |
| Батон 40 гр                                            | 94,83929                         | 3,08000         | 1,20000         | 21,32000         | 40,000           |
| Чай 180 гр,                                            | 34,41455                         | 0,00000         | 0,00000         | 8,17366          | 180,000          |
| <b>Итого:</b>                                          | <b>355,38536</b>                 | <b>8,46259</b>  | <b>13,19151</b> | <b>52,61678</b>  | <b>405,000</b>   |
| <b>Обед</b>                                            |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Салат из квашеной капусты с луком 50<br>гр             | 53,28098                         | 1,07089         | 3,04705         | 6,45571          | 50,000           |
| Рассольник со сметаной 180гр                           | 71,10705                         | 1,30795         | 2,57438         | 9,54339          | 180,000          |
| Суфле из рыбы 70 гр                                    | 115,77929                        | 11,33866        | 3,37536         | 2,54107          | 70,000           |
| Картофельное пюре 130 гр                               | 130,86750                        | 2,63616         | 3,73679         | 19,39857         | 130,000          |
| Компот из сухофруктов 180гр                            | 67,70991                         | 0,43991         | 0,02375         | 15,37420         | 180,000          |
| Хлеб ржаной 40 гр                                      | 73,04643                         | 2,64000         | 0,48000         | 16,72000         | 40,000           |
| Соль                                                   | 0,00000                          | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 5,000            |
| <b>Итого:</b>                                          | <b>511,79116</b>                 | <b>19,43357</b> | <b>13,23733</b> | <b>70,03294</b>  | <b>655,000</b>   |
| <b>15:00</b>                                           |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Кефир 150 г                                            | 83,68500                         | 4,14527         | 4,73750         | 6,06991          | 150,000          |
| <b>Итого:</b>                                          | <b>83,68500</b>                  | <b>4,14527</b>  | <b>4,73750</b>  | <b>6,06991</b>   | <b>150,000</b>   |
| <b>Полдник</b>                                         |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Запеканка из творога с морковью 150<br>гр              | 429,73393                        | 17,32473        | 30,46955        | 21,06330         | 150,000          |
| Джем 15 г                                              | 42,11607                         | 0,06304         | 0,00000         | 10,94625         | 15,000           |
| Чай 180 гр,                                            | 34,41455                         | 0,00000         | 0,00000         | 8,17366          | 180,000          |
| Хлеб пшеничный 20 гр                                   | 46,61250                         | 1,52000         | 0,18000         | 10,02000         | 20,000           |
| <b>Итого:</b>                                          | <b>552,87705</b>                 | <b>18,90777</b> | <b>30,64955</b> | <b>50,20321</b>  | <b>365,000</b>   |
| <b>Всего:</b>                                          | <b>1 503,73857</b>               | <b>50,94920</b> | <b>61,81589</b> | <b>178,92284</b> | <b>1 575,000</b> |

Утверждаю

ШАБУРОВА Е.В.

23.04.2025

Меню-раскладка  
ТРЕБ. дети № 1 от 23.04.2025, 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 | 113,06103                        | 2,97862         | 4,28448         | 15,73103         | 150,000          |
| Масло сливочное 5гр                                      | 37,40000                         | 0,02517         | 4,12517         | 0,04000          | 5,000            |
| Батон 30 гр.                                             | 70,50000                         | 2,31000         | 0,90000         | 15,99000         | 30,000           |
| Чай 180 гр,                                              | 34,11000                         | 0,00000         | 0,00000         | 8,17345          | 180,000          |
| <b>Итого:</b>                                            | <b>255,07103</b>                 | <b>5,31379</b>  | <b>9,30965</b>  | <b>39,93448</b>  | <b>365,000</b>   |
| <b>Обед</b>                                              |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Салат из квашеной капусты с луком 50<br>гр               | 31,57069                         | 0,64103         | 1,82828         | 3,86621          | 30,000           |
| Рассольник со сметаной 150гр                             | 58,77724                         | 1,08621         | 2,12621         | 7,91897          | 150,000          |
| Суфле из рыбы 50 гр                                      | 101,22448                        | 10,31897        | 4,83552         | 1,79862          | 50,000           |
| Картофельное пюре 110 гр.                                | 104,09483                        | 2,17724         | 2,76034         | 16,08310         | 110,000          |
| Компот из сухофруктов 150 гр,                            | 46,48207                         | 0,36655         | 0,01966         | 10,54138         | 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>396,44931</b>                 | <b>16,57000</b> | <b>11,93001</b> | <b>52,74828</b>  | <b>523,000</b>   |
| <b>15:00</b>                                             |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Кефир 135 г                                              | 75,48414                         | 3,77379         | 4,31310         | 5,52621          | 135,000          |
| <b>Итого:</b>                                            | <b>75,48414</b>                  | <b>3,77379</b>  | <b>4,31310</b>  | <b>5,52621</b>   | <b>135,000</b>   |
| <b>Полдник</b>                                           |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Запеканка из творога с морковью 130<br>гр                | 372,64103                        | 15,12000        | 26,57138        | 18,76207         | 130,000          |
| Джем 15 г.                                               | 40,11552                         | 0,06069         | 0,00000         | 10,52931         | 15,000           |
| Чай 150 гр,                                              | 28,49034                         | 0,00000         | 0,00000         | 6,81138          | 150,000          |
| Хлеб пшеничный 10 гр                                     | 23,10000                         | 0,76000         | 0,09000         | 5,01000          | 10,000           |
| <b>Итого:</b>                                            | <b>464,34689</b>                 | <b>15,94069</b> | <b>26,66138</b> | <b>41,11276</b>  | <b>305,000</b>   |
| <b>Всего:</b>                                            | <b>1 191,35137</b>               | <b>41,59827</b> | <b>52,21414</b> | <b>139,32173</b> | <b>1 328,000</b> |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139460032

Владелец Шабурова Екатерина Викторовна

Действителен с 04.03.2025 по 04.03.2026