

## Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 4 от 06.06.2025, 7.ДОУ 182, Дети (безмол. меню), 5 д 10,5 ч

| Блюдо                                                | Энергетическая<br>ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>                                       |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Джем 20 г.                                           | 53,00000                         | 0,08000         | 0,00000         | 14,04000         | 20,000           |
| Каша пшеничная безмолочная с<br>маслом растит 200 гр | 380,64000                        | 4,32000         | 4,68000         | 28,86000         | 200,000          |
| Батон 40 гр                                          | 94,00000                         | 3,08000         | 1,20000         | 21,32000         | 40,000           |
| Чай 180 гр,                                          | 34,11000                         | 0,00000         | 0,00000         | 8,17000          | 180,000          |
| <b>Итого:</b>                                        | <b>561,75000</b>                 | <b>7,48000</b>  | <b>5,88000</b>  | <b>72,39000</b>  | <b>440,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>                                |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Сок фруктовый 100 г                                  | 46,00000                         | 0,50000         | 0,10000         | 10,10000         | 100,000          |
| <b>Итого:</b>                                        | <b>46,00000</b>                  | <b>0,50000</b>  | <b>0,10000</b>  | <b>10,10000</b>  | <b>100,000</b>   |
| <b>Обед</b>                                          |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Салат из морской капусты с<br>растит.маслом.         | 49,41000                         | 0,66000         | 4,34000         | 2,81000          | 60,000           |
| Щи из свежей капусты безмолочное<br>меню 200г.       | 50,75000                         | 1,33000         | 1,88000         | 7,22000          | 200,000          |
| Картофельное пюре (без молока) 150г                  | 143,96000                        | 2,54000         | 3,78000         | 22,24000         | 150,000          |
| Напиток с витаминами "Витошка"                       | 16,00000                         | 0,00000         | 0,00000         | 3,46000          | 200,000          |
| Оладьи из печени 80гр                                | 131,45000                        | 14,34000        | 5,83000         | 2,75000          | 80,000           |
| Хлеб ржаной 40 гр                                    | 72,40000                         | 2,64000         | 0,48000         | 16,72000         | 40,000           |
| Соль                                                 | 0,00000                          | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 5,000            |
| <b>Итого:</b>                                        | <b>463,97000</b>                 | <b>21,51000</b> | <b>16,31000</b> | <b>55,20000</b>  | <b>735,000</b>   |
| <b>Полдник</b>                                       |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Яблоко 110 гр.                                       | 88,65000                         | 0,39000         | 0,39000         | 11,42000         | 110,000          |
| Мясо говядины отварное 20 гр.                        | 185,30000                        | 7,30000         | 5,88000         | 0,00000          | 20,000           |
| Греча с овощами.                                     | 182,41000                        | 4,34000         | 5,67000         | 27,12000         | 150,000          |
| Чай 180 гр,                                          | 34,11000                         | 0,00000         | 0,00000         | 8,17000          | 180,000          |
| Ватрушка с повидлом 80 гр                            | 251,55000                        | 4,29000         | 5,71000         | 40,97000         | 80,000           |
| <b>Итого:</b>                                        | <b>742,02000</b>                 | <b>16,32000</b> | <b>17,65000</b> | <b>87,68000</b>  | <b>540,000</b>   |
| <b>Всего:</b>                                        | <b>1 813,74000</b>               | <b>45,81000</b> | <b>39,94000</b> | <b>225,37000</b> | <b>1 815,000</b> |



Утверждаю

ШАБУРОВА Е.В.

06.06.2025

Меню-раскладка  
ТРЕБ. дети № 3 от 06.06.2025, 7.ДОУ 182, Ясли безмол. 8, 5 д 10, 5 ч

| Блюдо                                               | Энергетическая<br>ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>                                      |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Джем 15 г.                                          | 39,75000                         | 0,06000         | 0,00000         | 10,53000         | 15,000           |
| Каша пшеничная безмолочная с<br>маслом растит 150г. | 142,74000                        | 3,24500         | 3,50500         | 21,64500         | 150,000          |
| Батон 30 гр                                         | 70,50000                         | 2,31000         | 0,90000         | 15,99000         | 30,000           |
| Чай 180г                                            | 24,63500                         | 0,00000         | 0,00000         | 5,72000          | 180,000          |
| <b>Итого:</b>                                       | <b>277,62500</b>                 | <b>5,61500</b>  | <b>4,40500</b>  | <b>53,88500</b>  | <b>375,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>                               |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Сок фруктовый 100 г                                 | 46,00000                         | 0,50000         | 0,10000         | 10,10000         | 100,000          |
| <b>Итого:</b>                                       | <b>46,00000</b>                  | <b>0,50000</b>  | <b>0,10000</b>  | <b>10,10000</b>  | <b>100,000</b>   |
| <b>Обед</b>                                         |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Салат из морской капусты с<br>растит.маслом.        | 36,43000                         | 0,44000         | 2,88500         | 1,86000          | 40,000           |
| Щи из свежей капусты безмолочное<br>меню150 гр      | 36,22500                         | 0,94000         | 1,40000         | 5,02500          | 150,000          |
| Картофельное пюре (без молока) 130г.                | 125,06500                        | 2,20000         | 3,26500         | 19,27000         | 130,000          |
| Компот из яблок 180г.                               | 75,51000                         | 0,34500         | 0,32500         | 18,06000         | 180,000          |
| Хлеб ржаной 30г.                                    | 54,30000                         | 1,98000         | 0,36000         | 12,54000         | 30,000           |
| Оладьи из печени 60гр                               | 101,68500                        | 10,75000        | 4,36500         | 2,06500          | 60,000           |
| Соль                                                | 0,00000                          | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 3,000            |
| <b>Итого:</b>                                       | <b>429,21500</b>                 | <b>16,65500</b> | <b>12,60000</b> | <b>58,82000</b>  | <b>593,000</b>   |
| <b>Полдник</b>                                      |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Яблоко 110 гр.                                      | 43,65000                         | 0,38500         | 0,38500         | 11,42000         | 110,000          |
| Мясо говядины отварное 20 гр.                       | 91,56000                         | 7,30000         | 5,88000         | 0,00000          | 20,000           |
| Греча с овощами 120 гр.                             | 135,94000                        | 3,47500         | 4,53000         | 21,78000         | 120,000          |
| Чай 180г                                            | 24,63500                         | 0,00000         | 0,00000         | 5,72000          | 180,000          |
| Ватрушка с повидлом 60 гр                           | 190,83500                        | 3,62000         | 3,35500         | 32,91000         | 60,000           |
| <b>Итого:</b>                                       | <b>486,62000</b>                 | <b>14,78000</b> | <b>14,15000</b> | <b>71,83000</b>  | <b>490,000</b>   |
| <b>Всего:</b>                                       | <b>1 239,46000</b>               | <b>37,55000</b> | <b>31,25500</b> | <b>194,63500</b> | <b>1 558,000</b> |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443696

Владелец Шабурова Екатерина Викторовна

Действителен с 29.04.2025 по 29.04.2026