

Меню-раскладка  
ТРЕБ. дети № 1 от 08.07.2025, 7 ДОУ 182, Ясли, 5 д 10,5 ч

Утверждаю

ШАБУРОВА Е.В.

08.07.2025



| Блюдо                                                          | Энергетическая<br>ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>                                                 |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Омлет натуральный 130 гр                                       | 208,38714                        | 11,64524        | 14,31619        | 2,82143          | 130,000          |
| Сыр 5 гр                                                       | 16,25905                         | 1,19619         | 1,23286         | 0,00000          | 5,000            |
| Батон 35 гр                                                    | 82,25000                         | 2,69524         | 1,05000         | 18,65524         | 35,000           |
| Чай 180 гр,                                                    | 34,11000                         | 0,00000         | 0,00000         | 8,17381          | 180,000          |
| <b>Итого:</b>                                                  | <b>341,00619</b>                 | <b>15,53667</b> | <b>16,59905</b> | <b>29,65048</b>  | <b>350,000</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 свежих помидор и огурцов с<br>растительным маслом 30г | 14,21810                         | 0,25762         | 1,03619         | 1,25095          | 30,000           |
| Борщ со сметаной 150гр                                         | 74,81095                         | 1,30286         | 3,40905         | 9,10810          | 150,000          |
| Тефтели рыбные 50 г                                            | 89,31762                         | 7,65810         | 2,78238         | 3,26429          | 50,000           |
| Рис припущенный с овощами 110г                                 | 158,22524                        | 2,91381         | 5,26905         | 23,24381         | 110,000          |
| Кисель из сухофруктов 150г                                     | 80,56524                         | 0,73905         | 0,04476         | 17,72143         | 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>471,43715</b>                 | <b>14,85144</b> | <b>12,90143</b> | <b>67,12858</b>  | <b>523,000</b>   |
| <b>15:00</b>                                                   |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Кефир 135 г                                                    | 75,46667                         | 3,77381         | 4,31286         | 5,52619          | 135,000          |
| <b>Итого:</b>                                                  | <b>75,46667</b>                  | <b>3,77381</b>  | <b>4,31286</b>  | <b>5,52619</b>   | <b>135,000</b>   |
| <b>Полдник</b>                                                 |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Суп молочный с лапшой 0,15                                     | 80,01571                         | 2,46619         | 2,86571         | 9,39238          | 150,000          |
| Чай 150 гр,                                                    | 28,51524                         | 0,00000         | 0,00000         | 6,81143          | 150,000          |
| Шанежка с картофелем 50г                                       | 131,73333                        | 3,18952         | 4,46238         | 16,87667         | 50,000           |
| <b>Итого:</b>                                                  | <b>240,26428</b>                 | <b>5,65571</b>  | <b>7,32809</b>  | <b>33,08048</b>  | <b>350,000</b>   |
| <b>Всего:</b>                                                  | <b>1 174,17429</b>               | <b>40,31763</b> | <b>41,24143</b> | <b>145,48573</b> | <b>1 458,000</b> |



Меню-раскладка  
ТРЕБ. дети № 2 от 08.07.2025, 7.ДОУ 182, Дети, 5 д, 10,5 ч

Утверждаю

ШАБУРОВА Е.В.

08.07.2025



| Блюдо                                                          | Энергетическая<br>ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>                                                 |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Омлет натуральный 150 гр.                                      | 234,88932                        | 12,01576        | 15,85525        | 4,11441          | 150,000          |
| Сыр 10 гр                                                      | 32,99254                         | 2,39203         | 2,46559         | 0,00000          | 10,000           |
| Батон 40 гр                                                    | 95,59322                         | 3,08000         | 1,20000         | 21,32000         | 40,000           |
| Чай 200 гр,                                                    | 38,54237                         | 0,00000         | 0,00000         | 9,08186          | 200,000          |
| <b>Итого:</b>                                                  | <b>402,01745</b>                 | <b>17,48779</b> | <b>19,52084</b> | <b>34,51627</b>  | <b>400,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>                                          |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Сок фруктовый 100 г                                            | 46,77966                         | 0,50000         | 0,10000         | 10,10000         | 100,000          |
| <b>Итого:</b>                                                  | <b>46,77966</b>                  | <b>0,50000</b>  | <b>0,10000</b>  | <b>10,10000</b>  | <b>100,000</b>   |
| <b>Обед</b>                                                    |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Салат из свежих помидор и огурцов с<br>растительным маслом 50г | 24,60695                         | 0,45322         | 1,72475         | 2,19763          | 50,000           |
| Борщ со сметаной 180гр                                         | 96,19915                         | 1,64492         | 4,54169         | 11,08441         | 180,000          |
| Тефтели рыбные 70 гр                                           | 123,06712                        | 10,72729        | 3,38966         | 4,57136          | 70,000           |
| Рис припущенный с овощами                                      | 169,18322                        | 2,95254         | 6,05271         | 23,36593         | 130,000          |
| Кисель с витаминами "Витошка" 180г                             | 21,73729                         | 0,00000         | 0,00000         | 4,91407          | 180,000          |
| Хлеб ржаной 40 гр                                              | 73,62712                         | 2,64000         | 0,48000         | 16,72000         | 40,000           |
| Соль                                                           | 0,00000                          | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 5,000            |
| Куркума                                                        | 0,48000                          | 0,01017         | 0,01288         | 0,08441          | 1,000            |
| <b>Итого:</b>                                                  | <b>508,90085</b>                 | <b>18,42814</b> | <b>16,20169</b> | <b>62,93781</b>  | <b>656,000</b>   |
| <b>15:00</b>                                                   |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Кефир 150 г                                                    | 87,09424                         | 4,28068         | 4,89237         | 6,26831          | 150,000          |
| <b>Итого:</b>                                                  | <b>87,09424</b>                  | <b>4,28068</b>  | <b>4,89237</b>  | <b>6,26831</b>   | <b>150,000</b>   |
| <b>Полдник</b>                                                 |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Суп молочный с лапшой 0,18                                     | 97,37390                         | 2,95932         | 3,43881         | 11,27102         | 180,000          |
| Чай 180 гр,                                                    | 34,68814                         | 0,00000         | 0,00000         | 8,17356          | 180,000          |
| Шанежка с картофелем 70 гр                                     | 219,65525                        | 5,31136         | 6,24797         | 29,83763         | 70,000           |
| <b>Итого:</b>                                                  | <b>351,71729</b>                 | <b>8,27068</b>  | <b>9,68678</b>  | <b>49,28221</b>  | <b>430,000</b>   |
| <b>Всего:</b>                                                  | <b>1 396,50949</b>               | <b>48,96729</b> | <b>50,40168</b> | <b>163,10460</b> | <b>1 736,000</b> |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443696

Владелец Шабурова Екатерина Викторовна

Действителен с 29.04.2025 по 29.04.2026