

Утверждаю:

СЕМЕНОВА Е.С.

19.01.2026

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 4 от 19.01.2026, 3.ДОУ 76, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	197,26430	5,20871	6,84882	25,15226	200,000
Сыр 10 гр	34,85935	2,54634	2,62462	0,00000	10,000
Масло сливочное 5гр	37,80215	0,02505	4,12505	0,04000	5,000
Чай с сахаром	38,30753	0,00000	0,00000	9,08183	200,000
Хлеб пшеничный 40 гр	79,38452	2,57914	0,30538	17,00172	40,000
Итого:	387,61785	10,35924	13,90387	51,27581	455,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 130 г	59,35484	0,63817	0,12763	12,89108	130,000
Итого:	59,35484	0,63817	0,12763	12,89108	130,000
Обед					
Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	72,72398	0,94581	3,65473	7,77968	60,000
Макаронные изделия отварные 150г	195,46742	4,83366	4,63366	34,67118	150,000
Суп из свежей рыбы с крупой.	114,33527	5,80097	3,26441	13,27376	200,000
Котлета мясная 60 гр	146,20914	10,38742	8,82161	2,47925	60,000
Компот из сухофруктов 180гр	67,80925	0,43989	0,02376	15,37430	180,000
Хлеб ржаной 40 гр	61,50108	2,21419	0,40258	14,02323	40,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,69677	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	704,74291	26,14194	20,98075	97,62140	710,000
Полдник					
Снежок 160 г	111,44312	3,44419	4,23903	14,43925	160,000
Запеканка из творога 120 гр	346,54065	16,69462	19,34559	16,89172	120,000
Джем 20 г	49,01075	0,07312	0,00000	12,69688	20,000
Итого:	506,99452	20,21193	23,58462	44,02785	300,000
Всего:	1 658,71012	57,35128	58,59687	205,81614	1 595,000

162,17

Заведующий
(должность)

(подпись)

СЕМЕНОВА Е.С.
(расшифровка подписи)