

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 4 от 20.01.2026, 3.ДОУ 76, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливоч. маслом	206,09795	5,77193	7,96670	25,57852	200,000
Масло сливочное 5гр	37,82500	0,02500	4,12500	0,04000	5,000
Кофейный напиток на молоке	115,18670	2,82489	2,81602	16,96386	200,000
Хлеб пшеничный 40 гр	111,16875	3,62295	0,42909	23,88295	40,000
Итого:	470,27840	12,24477	15,33681	66,46533	445,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 130 г	57,50000	0,61761	0,12352	12,47580	130,000
Итого:	57,50000	0,61761	0,12352	12,47580	130,000
Обед					
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом 60 гр.	65,11443	1,03000	4,05602	7,32398	60,000
Суп крестьянский с мясом со сметаной	140,49682	5,19068	6,99216	10,76705	200,000
Рыба с овощами в омлете	217,09023	17,32648	12,20239	3,86841	150,000
Компот из кураги 180 г	76,15898	0,52795	0,00000	18,46466	180,000
Хлеб ржаной 40 гр	73,22273	2,64000	0,48000	16,72000	40,000
Хлеб пшеничный 10 гр	56,17500	1,83955	0,21784	12,12648	10,000
Итого:	628,25819	28,55466	23,94841	69,27058	640,000
Полдник					
Картофель в молоке	138,40352	3,36057	3,96602	19,94898	150,000
Чай с сахаром	38,33068	0,00000	0,00000	9,08182	200,000
Печенье 35 гр	162,12159	3,64000	1,82000	26,88000	35,000
Итого:	338,85579	7,00057	5,78602	55,91080	385,000
<i>Хлеб пшеничный 10 гр</i>					
Всего:	1 494,89238	48,41761	45,19476	204,12251	1 600,000

168,12