

Утверждаю

СЕМЕНОВА Е.С.

21.01.2026

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 21.01.2026, 3.ДОУ 76, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 150 гр.	196,91706	10,27271	13,64918	2,54824	150,000
Сыр 10 гр	38,14024	2,78600	2,87165	0,00000	10,000
Масло сливочное 5гр	37,84000	0,02506	4,12506	0,04000	5,000
Чай сладкий с лимоном	55,35365	0,04235	0,00435	12,93741	200,000
Хлеб пшеничный 40 гр	60,33176	1,94918	0,23082	12,84918	40,000
Итого:	388,58271	15,07530	20,88106	28,37483	405,000
Завтрак второй					
Яблоко 130 гр	46,67294	0,40871	0,40871	12,05765	130,000
Итого:	46,67294	0,40871	0,40871	12,05765	130,000
Обед					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр.	70,55035	0,83188	4,44753	6,33541	60,000
Суп из овощей со сметаной 0,200	108,08424	1,49824	6,20376	9,47424	200,000
Печень говяжья по-строгановски	124,60788	11,84565	6,39612	1,86729	80,000
Картофельное пюре	169,36729	3,83188	4,73859	24,37659	150,000
Напиток из шиповника	76,04424	0,31965	0,00000	18,17447	200,000
Хлеб ржаной 40 гр	83,89882	3,02824	0,55059	19,17882	40,000
Хлеб пшеничный 20 гр	31,66059	1,02376	0,12129	6,74882	20,000
Итого:	664,21341	22,37930	22,45788	86,15564	750,000
Полдник					
Каша рисовая молочная со сливоч. маслом	190,13694	4,69482	7,20588	23,69729	200,000
Чай с сахаром	38,34588	0,00000	0,00000	9,08176	200,000
Хлеб пшеничный 15 гр	35,05765	1,14000	0,13506	7,51506	15,000
Итого:	263,54047	5,83482	7,34094	40,29411	415,000
Всего:	1 363,00953	43,69813	51,08859	166,88223	1 700,000

163,20

Заведующий
(должность)

(подпись)

СЕМЕНОВА Е.С.
(расшифровка подписи)