

Утверждаю

СЕМЕНОВА Е.С.

27.01.2026

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 4 от 27.01.2026, 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.	193,61536	9,93643	13,39321	2,72786	150,000
Сыр 10 гр					10,000
Масло сливочное 5гр	37,84524	0,02500	4,12500	0,04000	5,000
Чай сладкий с лимоном	55,36131	0,04226	0,00440	12,93750	200,000
Хлеб пшеничный 40 гр	97,81750	3,18202	0,37679	20,97643	40,000
Итого:	384,63941	13,18571	17,89940	36,68179	405,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 130 г	60,23810	0,64702	0,12940	13,06988	130,000
Итого:	60,23810	0,64702	0,12940	13,06988	130,000
Обед					
Салат из моркови с растительным маслом	39,23155	0,65000	2,04798	5,64798	50,000
Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	154,48286	5,60952	6,44036	15,61286	200,000
Рагу из овощей 150г	102,58512	2,18464	3,75321	14,13179	150,000
Рыба, запеченная в молочном соусе 80 гр.	100,34190	8,85726	4,03369	4,32250	80,000
Напиток из шиповника	76,05476	0,31964	0,00000	18,17452	200,000
Хлеб ржаной 40 гр	79,29524	2,86000	0,52000	18,11333	40,000
Хлеб пшеничный 20 гр	47,10750	1,53179	0,18143	10,09750	20,000
Итого:	599,09893	22,01285	16,97667	86,10048	740,000
Полдник					
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом .	211,31607	5,81821	7,40655	25,81381	200,000
Чай с сахаром	38,35119	0,00000	0,00000	9,08179	200,000
Печенье 35 гр	162,20833	3,64000	1,82000	26,88000	35,000
Итого:	411,87559	9,45821	9,22655	61,77560	435,000
Всего:	1 455,85203	45,30379	44,23202	197,62775	1 710,000

169,19

Заведующий
(должность)

(подпись)

СЕМЕНОВА Е.С.
(расшифровка подписи)