

Утверждаю

СЕМЕНОВА Е.С.

28.01.2026

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 28.01.2026, 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	205,38378	5,75268	7,97561	25,34280	200,000
Масло сливочное 5гр	37,85610	0,02500	4,12500	0,04000	5,000
Какао с молоком	112,10841	3,18122	3,18780	15,90902	200,000
Хлеб пшеничный 40 гр	79,44146	2,57659	0,30512	16,98512	40,000
Итого:	434,78975	11,53549	15,59353	58,27694	445,000
Завтрак второй					
Яблоко 130 гр	48,38049	0,42366	0,42366	12,49878	130,000
Итого:	48,38049	0,42366	0,42366	12,49878	130,000
Обед					
Салат из моркови с растительным маслом	39,24280	0,65000	2,04805	5,64805	50,000
Щи со сметаной.	75,40793	1,90195	3,58427	8,24256	200,000
Бефстроганов из отварного мяса говядины 70 гр.	198,66646	11,75415	12,04378	5,43720	70,000
Картофельное пюре .	179,34707	4,08598	4,82720	26,27159	150,000
Компот из сухофруктов 180гр	67,93159	0,43988	0,02378	15,37427	180,000
Хлеб ржаной 40 гр	81,22927	2,92976	0,53268	18,55512	40,000
Хлеб пшеничный 10 гр	23,38171	0,76000	0,09000	5,01000	10,000
Итого:	665,20683	22,52172	23,14976	84,53879	700,000
Полдник					
Макаронные изделия отварные с сыром 180 гр	236,10939	7,11732	7,11012	30,79561	180,000
Чай с сахаром	38,36220	0,00000	0,00000	9,08183	200,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,76341	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	321,23500	8,63732	7,29012	49,89744	400,000
Всего:	1 469,61207	43,11819	46,45707	205,21195	1 675,000

162,07.

Заведующий
(должность)

(подпись)

СЕМЕНОВА Е.С.
(расшифровка подписи)