

Утверждаю

СЕМЕНОВА Е.С.

29.01.2026

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 29.01.2026, 3.ДОУ 76, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша манная молочная с маслом сливочным	238,57146	6,75134	8,05390	29,51976	200,000
Масло сливочное 5гр	37,85610	0,02500	4,12500	0,04000	5,000
Чай с сахаром	38,36220	0,00000	0,00000	9,08183	200,000
Хлеб пшеничный 40 гр	65,35610	2,11317	0,25024	13,93024	40,000
Итого:	380,14586	8,88951	12,42914	52,57183	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 отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	84,30524	1,14488	3,71598	9,57024	60,000
Суп-лапша с мясом кури со сметаной .	185,81878	7,85110	9,66866	12,57817	200,000
Котлета из мяса кури.	132,19037	18,23061	3,38146	4,41439	80,000
Свекла, тушенная со сметаной .	125,87561	2,53305	5,46646	17,49768	150,000
Напиток из шиповника	76,07659	0,31963	0,00000	18,17451	200,000
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:	708,87757	33,76903	22,85524	85,80011	740,000
Полдник					
Сырники из творога 100	355,90951	16,12244	18,87098	20,56744	100,000
Сгущенное молоко 18 гр	56,97561	1,26524	1,49366	9,84073	18,000
Чай сладкий с лимоном	55,37720	0,04232	0,00439	12,93744	200,000
Печенье 35 гр	162,25488	3,64000	1,82000	26,88000	35,000
Хлеб пшеничный 20 гр	24,22683	0,77854	0,09220	5,13220	20,000
Итого:	654,74403	21,84854	22,28123	75,35781	373,000
Всего:	1 792,14795	64,93074	57,98927	226,22853	1 688,000

179,19

Заведующий
(должность)

(подпись)

СЕМЕНОВА Е.С.
(расшифровка подписи)