

Утверждаю

СЕМЕНОВА Е.С.

30.01.2026

Меню-раскладка  
ТРЕБ. дети № 4 от 30.01.2026, 3.ДОУ 76, Дети, 5 д 10,5 ч

| Блюдо                                    | Энергетическая<br>ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|------------------------------------------|----------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>                           |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 225,23904                        | 6,29795         | 7,94277         | 25,76663         | 200,000          |
| Масло сливочное 5гр                      | 37,85060                         | 0,02506         | 4,12506         | 0,04000          | 5,000            |
| Кофейный напиток на молоке               | 115,78108                        | 2,83651         | 2,81602         | 17,01687         | 200,000          |
| Хлеб пшеничный 40 гр                     | 93,51325                         | 3,04000         | 0,36000         | 20,04000         | 40,000           |
| <b>Итого:</b>                            | <b>472,38397</b>                 | <b>12,19952</b> | <b>15,24385</b> | <b>62,86350</b>  | <b>445,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>                    |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Сок фруктовый 130 г                      | 60,96386                         | 0,65482         | 0,13096         | 13,22735         | 130,000          |
| <b>Итого:</b>                            | <b>60,96386</b>                  | <b>0,65482</b>  | <b>0,13096</b>  | <b>13,22735</b>  | <b>130,000</b>   |
| <b>Обед</b>                              |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Салат из моркови с растительным маслом   | 39,23711                         | 0,65000         | 2,04795         | 5,64795          | 50,000           |
| Борщ с мясом со сметаной                 | 112,56325                        | 4,64133         | 7,39205         | 8,66952          | 200,000          |
| Рыба, запеченная в молочном соусе 80 гр. | 92,78181                         | 8,20494         | 2,23325         | 4,26253          | 80,000           |
| Рис припущенный с овощами                | 168,85976                        | 2,96759         | 6,05277         | 23,47313         | 130,000          |
| Компот из сухофруктов 180гр              | 67,89422                         | 0,43988         | 0,02373         | 15,37422         | 180,000          |
| Хлеб ржаной 40 гр                        | 76,76145                         | 2,76723         | 0,50313         | 17,52578         | 40,000           |
| Хлеб пшеничный 20 гр                     | 38,12892                         | 1,23614         | 0,14639         | 8,14880          | 20,000           |
| <b>Итого:</b>                            | <b>596,22652</b>                 | <b>20,90711</b> | <b>18,39927</b> | <b>83,10193</b>  | <b>700,000</b>   |
| <b>Полдник</b>                           |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Кефир 160 г                              | 84,24964                         | 4,15639         | 4,75012         | 6,08614          | 160,000          |
| Манник (68 гр)                           | 308,52530                        | 7,22867         | 9,20771         | 42,97434         | 68,000           |
| <b>Итого:</b>                            | <b>392,77494</b>                 | <b>11,38506</b> | <b>13,95783</b> | <b>49,06048</b>  | <b>228,000</b>   |
| <b>Всего:</b>                            | <b>1 522,34929</b>               | <b>45,14651</b> | <b>47,73191</b> | <b>208,25326</b> | <b>1 503,000</b> |

162,72

Заведующий  
(должность)

(подпись)

СЕМЕНОВА Е.С.  
(расшифровка подписи)