

Утверждаю

ЕЛИЗАРОВА И.Ю.

19.09.2025

## Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 10 от 19.09.2025, 7.ДОУ 572, 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<br>сливочным 200гр                | 235,84755                        | 6,44849         | 6,31830         | 31,28925         | 200,000          |
| Батон с маслом                                                   | 133,87925                        | 3,10509         | 5,32509         | 21,36000         | 45,000           |
| Чай с сахаром.                                                   | 38,61509                         | 0,00000         | 0,00000         | 9,08189          | 200,000          |
| <b>Итого:</b>                                                    | <b>408,34189</b>                 | <b>9,55358</b>  | <b>11,64339</b> | <b>61,73114</b>  | <b>445,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>                                            |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Сок фруктовый 100 г                                              | 46,86792                         | 0,50000         | 0,10000         | 10,10000         | 100,000          |
| <b>Итого:</b>                                                    | <b>46,86792</b>                  | <b>0,50000</b>  | <b>0,10000</b>  | <b>10,10000</b>  | <b>100,000</b>   |
| <b>Обед</b>                                                      |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Салат из белокачанной капусты и<br>моркови с растительным маслом | 36,61208                         | 0,85283         | 2,04736         | 4,57075          | 50,000           |
| Свекольник со сметаной 180гр                                     | 91,10755                         | 1,53302         | 3,67019         | 12,27962         | 180,000          |
| Суфле из печени                                                  | 174,11906                        | 16,65491        | 9,03849         | 1,88189          | 80,000           |
| Картофель отварной 150 г                                         | 145,12755                        | 2,83415         | 2,70585         | 24,72830         | 150,000          |
| Компот из кураги                                                 | 77,90264                         | 0,48887         | 0,00000         | 18,71151         | 200,000          |
| Хлеб ржаной 35 гр                                                | 64,54528                         | 2,31000         | 0,42000         | 14,63000         | 35,000           |
| Хлеб пшеничный 30 гр                                             | 70,60755                         | 2,28000         | 0,27000         | 15,03000         | 30,000           |
| Соль                                                             | 0,00000                          | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 5,000            |
| <b>Итого:</b>                                                    | <b>660,02171</b>                 | <b>26,95378</b> | <b>18,15189</b> | <b>91,83207</b>  | <b>730,000</b>   |
| <b>Полдник</b>                                                   |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Молоко 150 г                                                     | 90,09189                         | 4,10585         | 4,39302         | 6,67208          | 150,000          |
| Ватрушка с повидлом 80 гр                                        | 261,83962                        | 4,74340         | 6,09698         | 41,00717         | 80,000           |
| <b>Итого:</b>                                                    | <b>351,93151</b>                 | <b>8,84925</b>  | <b>10,49000</b> | <b>47,67925</b>  | <b>230,000</b>   |
| <b>Всего:</b>                                                    | <b>1 467,16303</b>               | <b>45,85661</b> | <b>40,38528</b> | <b>211,34246</b> | <b>1 505,000</b> |

Заведующий  
(должность)

(подпись)

ЕЛИЗАРОВА И.Ю.  
(расшифровка подписи)



Утверждаю

ЕЛИЗАРОВА И.Ю.

18.09.2025

## Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 10 от 18.09.2025, 7.ДОУ 572, Дети, 5 д 10,5 ч

| Блюдо                                                                                  | Энергетическая<br>ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>                                                                         |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Каша из гречи и риса молочная<br>("Дружба 2") со сливоч. маслом                        | 227,29145                        | 4,36455         | 5,95636         | 34,66764         | 200,000          |
| Батон с маслом                                                                         | 131,01182                        | 3,01418         | 5,28964         | 20,73018         | 45,000           |
| Кофейный напиток с молоком                                                             | 115,87000                        | 2,80345         | 2,81600         | 16,86600         | 200,000          |
| <b>Итого:</b>                                                                          | <b>474,17327</b>                 | <b>10,18218</b> | <b>14,06200</b> | <b>72,26382</b>  | <b>445,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>                                                                  |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Сок фруктовый 100 г                                                                    | 51,01818                         | 0,54545         | 0,10909         | 11,01818         | 100,000          |
| <b>Итого:</b>                                                                          | <b>51,01818</b>                  | <b>0,54545</b>  | <b>0,10909</b>  | <b>11,01818</b>  | <b>100,000</b>   |
| <b>Обед</b>                                                                            |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Салат из отварного картофеля,<br>кукурузы и репчатого лука с растител.<br>маслом 50гр. | 60,86164                         | 0,72891         | 3,04927         | 6,07982          | 50,000           |
| Суп гороховый со сметаной 180 гр                                                       | 108,50436                        | 3,74909         | 2,75982         | 15,41473         | 180,000          |
| Бифштекс рубленый паровой 70 гр.                                                       | 81,10455                         | 6,63582         | 4,52145         | 0,26218          | 70,000           |
| Каша гречневая рассыпчатая 150г                                                        | 191,36436                        | 4,71764         | 6,32364         | 28,98600         | 150,000          |
| Компот из изюма                                                                        | 69,69673                         | 0,12309         | 0,00000         | 16,58473         | 200,000          |
| Хлеб ржаной 35 гр                                                                      | 75,19727                         | 2,70000         | 0,49091         | 17,10000         | 35,000           |
| Хлеб пшеничный 30 гр                                                                   | 70,56000                         | 2,28000         | 0,27000         | 15,03000         | 30,000           |
| Соль                                                                                   | 0,00000                          | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 5,000            |
| <b>Итого:</b>                                                                          | <b>657,28891</b>                 | <b>20,93455</b> | <b>17,41509</b> | <b>99,45746</b>  | <b>720,000</b>   |
| <b>Полдник</b>                                                                         |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Икра кабачковая.                                                                       | 38,48545                         | 0,61964         | 2,78836         | 2,91236          | 30,000           |
| Омлет натуральный 100 гр                                                               | 162,61527                        | 8,98745         | 11,03745        | 2,17200          | 100,000          |
| Чай с сахаром.                                                                         | 38,58909                         | 0,00000         | 0,00000         | 9,08182          | 200,000          |
| Хлеб пшеничный 10 гр                                                                   | 23,52000                         | 0,76000         | 0,09000         | 5,01000          | 10,000           |
| <b>Итого:</b>                                                                          | <b>263,20981</b>                 | <b>10,36709</b> | <b>13,91581</b> | <b>19,17618</b>  | <b>340,000</b>   |
| <b>Всего:</b>                                                                          | <b>1 445,69017</b>               | <b>42,02927</b> | <b>45,50199</b> | <b>201,91564</b> | <b>1 605,000</b> |

Заведующий  
(должность)

(подпись)

ЕЛИЗАРОВА И.Ю.  
(расшифровка подписи)



Утверждаю

ЕЛИЗАРОВА И.Ю.

17.09.2025

Меню-раскладка  
ТРЕБ. дети № 10 от 17.09.2025, 7.ДОУ 572, Дети, 5 д 10,5 ч

| Блюдо                                          | Энергетическая<br>ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>                                 |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Каша манная молочная с маслом<br>сливочным     | 205,61423                        | 5,16212         | 6,72692         | 26,27077         | 200,000          |
| Батон с маслом                                 | 137,54231                        | 3,22346         | 5,37115         | 22,18000         | 45,000           |
| Какао с молоком.                               | 63,53038                         | 1,24462         | 1,15288         | 10,97269         | 200,000          |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>406,68692</b>                 | <b>9,63020</b>  | <b>13,25095</b> | <b>59,42346</b>  | <b>445,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>                          |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Сок фруктовый 100 г                            | 54,84615                         | 0,58654         | 0,11731         | 11,84808         | 100,000          |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>54,84615</b>                  | <b>0,58654</b>  | <b>0,11731</b>  | <b>11,84808</b>  | <b>100,000</b>   |
| <b>Обед</b>                                    |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Салат картофельный с огурцом 50 гр             | 41,90692                         | 0,74154         | 1,58519         | 5,61769          | 50,000           |
| Суп крестьянский с крупой со сметаной<br>0,180 | 89,95173                         | 1,65904         | 4,22096         | 9,38308          | 180,000          |
| Бигус с мясом 200г                             | 162,79865                        | 9,85538         | 9,42750         | 14,40692         | 200,000          |
| Кисель из шиповника                            | 88,58827                         | 0,26250         | 0,00519         | 20,55346         | 200,000          |
| Хлеб ржаной 35 гр                              | 80,75385                         | 2,90019         | 0,52731         | 18,36788         | 35,000           |
| Хлеб пшеничный 30 гр                           | 75,96346                         | 2,45538         | 0,29077         | 16,18615         | 30,000           |
| Соль                                           | 0,00000                          | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 5,000            |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>539,96288</b>                 | <b>17,87403</b> | <b>16,05692</b> | <b>84,51518</b>  | <b>700,000</b>   |
| <b>Полдник</b>                                 |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Суп молочный с лапшой 0,15                     | 80,22462                         | 2,43231         | 2,88154         | 9,13058          | 150,000          |
| Чай с сахаром.                                 | 38,62885                         | 0,00000         | 0,00000         | 9,08173          | 200,000          |
| Печенье 30 гр                                  | 125,97692                        | 1,88404         | 4,24500         | 19,83596         | 30,000           |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>244,83039</b>                 | <b>4,31635</b>  | <b>7,12654</b>  | <b>38,04827</b>  | <b>380,000</b>   |
| <b>Всего:</b>                                  | <b>1 246,32634</b>               | <b>32,40712</b> | <b>36,55172</b> | <b>193,83499</b> | <b>1 625,000</b> |

Заведующий  
(должность)

(подпись)

ЕЛИЗАРОВА И.Ю.  
(расшифровка подписи)



Утверждаю  
ЕЛИЗАРОВА И.Ю.

15.09.2025

Меню-раскладка  
ТРЕБ. дети № 10 от 15.09.2025, 7.ДОУ 572, Дети, 5 д 10,5 ч

| Блюдо                                                                | Энергетическая<br>ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>                                                       |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Каша молочная ассорти<br>(пшенично-кукурузная) с маслом<br>сливочным | 197,00190                        | 4,85762         | 5,68810         | 26,68524         | 200,000          |
| Батон с маслом                                                       | 121,92222                        | 2,72619         | 5,17746         | 18,73730         | 45,000           |
| Кофейный напиток на сгущеном<br>молоке без сахара                    | 114,38730                        | 2,39524         | 2,45778         | 17,52651         | 200,000          |
| <b>Итого:</b>                                                        | <b>433,31142</b>                 | <b>9,97905</b>  | <b>13,32334</b> | <b>62,94905</b>  | <b>445,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>                                                |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Сок фруктовый 100 г                                                  | 46,73016                         | 0,50000         | 0,10000         | 10,10000         | 100,000          |
| <b>Итого:</b>                                                        | <b>46,73016</b>                  | <b>0,50000</b>  | <b>0,10000</b>  | <b>10,10000</b>  | <b>100,000</b>   |
| <b>Обед</b>                                                          |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Салат из моркови с растительным<br>маслом 60 гр                      | 47,33159                         | 0,78000         | 2,45762         | 6,77762          | 60,000           |
| Суп-лапша .                                                          | 98,67857                         | 1,78413         | 3,37175         | 13,51746         | 200,000          |
| Котлета из мяса куры                                                 | 94,01841                         | 9,46429         | 3,32206         | 4,22492          | 80,000           |
| Картофельное пюре 150 гр                                             | 145,74730                        | 3,19333         | 4,65825         | 19,94540         | 150,000          |
| Напиток из шиповника                                                 | 69,54762                         | 0,22111         | 0,00000         | 16,49317         | 200,000          |
| Хлеб ржаной 35 гр                                                    | 68,66508                         | 2,46714         | 0,44857         | 15,62524         | 35,000           |
| Хлеб пшеничный 30 гр                                                 | 67,10000                         | 2,17143         | 0,25714         | 14,31429         | 30,000           |
| Соль                                                                 | 0,00000                          | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 5,000            |
| <b>Итого:</b>                                                        | <b>591,08857</b>                 | <b>20,08143</b> | <b>14,51539</b> | <b>90,89810</b>  | <b>760,000</b>   |
| <b>Полдник</b>                                                       |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Макаронные изделия отварные с<br>сыром 130 гр                        | 191,00127                        | 5,30587         | 4,54825         | 28,27476         | 130,000          |
| Чай с сахаром.                                                       | 38,50159                         | 0,00000         | 0,00000         | 9,08175          | 200,000          |
| <b>Итого:</b>                                                        | <b>229,50286</b>                 | <b>5,30587</b>  | <b>4,54825</b>  | <b>37,35651</b>  | <b>330,000</b>   |
| <b>Всего:</b>                                                        | <b>1 300,63301</b>               | <b>35,86635</b> | <b>32,48698</b> | <b>201,30366</b> | <b>1 635,000</b> |

Заведующий  
(должность)

(подпись)

ЕЛИЗАРОВА И.Ю.  
(расшифровка подписи)



Утверждаю

ЕЛИЗАРОВА И.Ю.

16.09.2025

Меню-раскладка  
ТРЕБ. дети № 10 от 16.09.2025, 7.ДОУ 572, Дети, 5 д 10,5 ч

| Блюдо                                                            | Энергетическая<br>ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>                                                   |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Каша молочная ассорти (рис, кукуруза)<br>с маслом сливочным 200г | 182,53560                        | 4,18180         | 5,76780         | 24,34280         | 200,000          |
| Батон с маслом                                                   | 140,37300                        | 3,31300         | 5,40600         | 22,79920         | 45,000           |
| Чай с сахаром.                                                   | 38,65800                         | 0,00000         | 0,00000         | 9,08180          | 200,000          |
| <b>Итого:</b>                                                    | <b>361,56660</b>                 | <b>7,49480</b>  | <b>11,17380</b> | <b>56,22380</b>  | <b>445,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>                                            |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Сок фруктовый 100 г                                              | 46,92000                         | 0,50000         | 0,10000         | 10,10000         | 100,000          |
| <b>Итого:</b>                                                    | <b>46,92000</b>                  | <b>0,50000</b>  | <b>0,10000</b>  | <b>10,10000</b>  | <b>100,000</b>   |
| <b>Обед</b>                                                      |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Салат из отварной свеклы с<br>растительным маслом 50гр.          | 69,66300                         | 1,03920         | 3,73080         | 7,91400          | 50,000           |
| Ши со сметаной 180г                                              | 58,19820                         | 1,28740         | 2,58780         | 6,72720          | 180,000          |
| Рыба(горбуша), запеченная с<br>картофелем по-русски 200 г        | 351,81180                        | 19,61320        | 12,95840        | 30,10540         | 200,000          |
| Компот из изюма                                                  | 71,73940                         | 0,13540         | 0,00000         | 17,06260         | 200,000          |
| Хлеб ржаной 35 гр                                                | 82,71700                         | 2,97000         | 0,54000         | 18,81000         | 35,000           |
| Хлеб пшеничный 30 гр                                             | 77,61600                         | 2,50800         | 0,29700         | 16,53300         | 30,000           |
| Соль                                                             | 0,00000                          | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 5,000            |
| <b>Итого:</b>                                                    | <b>711,74540</b>                 | <b>27,55320</b> | <b>20,11400</b> | <b>97,15220</b>  | <b>700,000</b>   |
| <b>Полдник</b>                                                   |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Чай с лимоном                                                    | 55,86360                         | 0,04380         | 0,00460         | 12,94560         | 200,000          |
| Ватрушка с творогом                                              | 308,52660                        | 8,36480         | 13,47480        | 29,85920         | 90,000           |
| <b>Итого:</b>                                                    | <b>364,39020</b>                 | <b>8,40860</b>  | <b>13,47940</b> | <b>42,80480</b>  | <b>290,000</b>   |
| <b>Всего:</b>                                                    | <b>1 484,62220</b>               | <b>43,95660</b> | <b>44,86720</b> | <b>206,28080</b> | <b>1 535,000</b> |

Заведующий  
(должность)

(подпись)

ЕЛИЗАРОВА И.Ю.  
(расшифровка подписи)



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443724

Владелец Жидкова Наталья Александровна

Действителен с 06.05.2025 по 06.05.2026