

Утверждаю

ЕЛИЗАРОВА И.Ю.

08.12.2025

**Меню-раскладка**  
**ТРЕБ. дети № 10 от 08.12.2025, 7.ДОУ 572, Дети, 5 д 10, 6 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 | 209,23500                        | 5,44267         | 6,31395         | 27,63570         | 200,000          |
| Батон с маслом                                                       | 132,92791                        | 3,10500         | 5,32500         | 21,36000         | 45,000           |
| Кофейный напиток на сгущеном<br>молоке без сахара                    | 104,80465                        | 2,20186         | 2,24395         | 16,07058         | 200,000          |
| <b>Итого:</b>                                                        | <b>446,96756</b>                 | <b>10,74953</b> | <b>13,88290</b> | <b>65,06628</b>  | <b>445,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>                                                |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Сок фруктовый 100 г                                                  | 46,53488                         | 0,50000         | 0,10000         | 10,10000         | 100,000          |
| <b>Итого:</b>                                                        | <b>46,53488</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                      | 47,06826                         | 0,78000         | 2,45756         | 6,77756          | 60,000           |
| Суп-лапша                                                            | 98,38337                         | 1,78407         | 3,37163         | 13,51744         | 200,000          |
| Котлета из мяса куры                                                 | 124,64000                        | 15,24547        | 3,96488         | 4,19756          | 80,000           |
| Картофельное пюре 150 гр                                             | 150,68453                        | 3,19698         | 5,19988         | 19,95093         | 150,000          |
| Напиток из шиповника                                                 | 76,03395                         | 0,31965         | 0,00000         | 18,17453         | 200,000          |
| Хлеб ржаной 35 гр                                                    | 64,08663                         | 2,31000         | 0,42000         | 14,63000         | 35,000           |
| Хлеб пшеничный 30 гр                                                 | 70,10581                         | 2,28000         | 0,27000         | 15,03000         | 30,000           |
| Соль                                                                 | 0,00000                          | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 5,000            |
| <b>Итого:</b>                                                        | <b>631,00255</b>                 | <b>25,91617</b> | <b>15,68395</b> | <b>92,27802</b>  | <b>760,000</b>   |
| <b>Полдник</b>                                                       |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Макаронные изделия отварные с<br>сыром 130 гр                        | 201,03407                        | 6,05640         | 5,27244         | 28,27477         | 130,000          |
| Чай с лимоном                                                        | 55,34616                         | 0,04233         | 0,00442         | 12,93744         | 200,000          |
| <b>Итого:</b>                                                        | <b>256,38023</b>                 | <b>6,09873</b>  | <b>5,27686</b>  | <b>41,21221</b>  | <b>330,000</b>   |
| <b>Всего:</b>                                                        | <b>1 380,88522</b>               | <b>43,26443</b> | <b>34,94371</b> | <b>208,65651</b> | <b>1 635,000</b> |

Заведующий  
(должность)

(подпись)

ЕЛИЗАРОВА И.Ю.  
(расшифровка подписи)



Утверждаю

ЕЛИЗАРОВА И.Ю.

09.12.2025

**Меню-раскладка**  
**ТРЕБ. дети № 10 от 09.12.2025, 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 | 205,56511                        | 3,75034         | 5,73648         | 28,80364         | 200,000          |
| Батон с маслом                                                   | 116,60341                        | 2,57125         | 5,11705         | 17,66534         | 45,000           |
| Чай с сахаром.                                                   | 38,33068                         | 0,00000         | 0,00000         | 9,08182          | 200,000          |
| <b>Итого:</b>                                                    | <b>360,49920</b>                 | <b>6,32159</b>  | <b>10,85353</b> | <b>55,55080</b>  | <b>445,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>                                            |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Сок фруктовый 100 г                                              | 47,04545                         | 0,50568         | 0,10114         | 10,21477         | 100,000          |
| <b>Итого:</b>                                                    | <b>47,04545</b>                  | <b>0,50568</b>  | <b>0,10114</b>  | <b>10,21477</b>  | <b>100,000</b>   |
| <b>Обед</b>                                                      |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Салат из отварной свеклы с<br>растительным маслом 50гр.          | 60,35670                         | 0,74602         | 3,71250         | 5,68136          | 50,000           |
| Щи с мясом со сметаной 180 г                                     | 101,39000                        | 4,91443         | 5,43818         | 6,57239          | 180,000          |
| Рыба(горбуша), запеченная с<br>картофелем по-русски 200 г        | 342,64886                        | 17,59443        | 13,28750        | 30,11489         | 200,000          |
| Компот из сухофруктов 200 гр,                                    | 79,24034                         | 0,48875         | 0,02636         | 17,99068         | 200,000          |
| Хлеб ржаной 35 гр                                                | 59,64773                         | 2,14875         | 0,39068         | 13,60875         | 35,000           |
| Хлеб пшеничный 30 гр                                             | 77,43750                         | 2,52182         | 0,29864         | 16,62409         | 30,000           |
| Соль                                                             | 0,00000                          | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 5,000            |
| <b>Итого:</b>                                                    | <b>720,72113</b>                 | <b>28,41420</b> | <b>23,15386</b> | <b>90,59216</b>  | <b>700,000</b>   |
| <b>Полдник</b>                                                   |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Йогурт питьевой 100 г                                            | 87,76250                         | 5,10330         | 3,26614         | 8,67557          | 100,000          |
| Сдоба обыкновенная 90 гр                                         | 319,89545                        | 8,34045         | 6,04034         | 50,67557         | 90,000           |
| Корица 2 пачки (граммы)                                          | 0,00000                          | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 20,000           |
| <b>Итого:</b>                                                    | <b>407,65795</b>                 | <b>13,44375</b> | <b>9,30648</b>  | <b>59,35114</b>  | <b>210,000</b>   |
| <b>Всего:</b>                                                    | <b>1 535,92373</b>               | <b>48,68522</b> | <b>43,41501</b> | <b>215,70887</b> | <b>1 455,000</b> |

Заведующий  
(должность)

(подпись)

ЕЛИЗАРОВА И.Ю.  
(расшифровка подписи)

Утверждаю

ЕЛИЗАРОВА И.Ю.

10.12.2025

Меню-раскладка  
ТРЕБ. дети № 10 от 10.12.2025, 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     | 242,22558                        | 6,49116         | 7,92837         | 31,07000         | 200,000          |
| Батон с маслом                                 | 117,76221                        | 2,60814         | 5,13140         | 17,92035         | 45,000           |
| Какао с молоком.                               | 63,04988                         | 1,24465         | 1,15279         | 10,97279         | 200,000          |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>423,03767</b>                 | <b>10,34395</b> | <b>14,21256</b> | <b>59,96314</b>  | <b>445,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>                          |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Сок фруктовый 100 г                            | 47,60465                         | 0,51163         | 0,10233         | 10,33488         | 100,000          |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>47,60465</b>                  | <b>0,51163</b>  | <b>0,10233</b>  | <b>10,33488</b>  | <b>100,000</b>   |
| <b>Обед</b>                                    |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Салат картофельный с огурцом 50 гр             | 42,30558                         | 0,76442         | 1,58535         | 5,78023          | 50,000           |
| Суп крестьянский с крупой со сметаной<br>0,180 | 85,78337                         | 1,61163         | 3,93453         | 9,30419          | 180,000          |
| Бигус с мясом 200г                             | 187,23826                        | 13,39198        | 12,28791        | 14,36477         | 200,000          |
| Кисель из шиповника                            | 92,23012                         | 0,32535         | 0,00523         | 21,62453         | 200,000          |
| Хлеб ржаной 35 гр                              | 60,29826                         | 2,17186         | 0,39488         | 13,75512         | 35,000           |
| Хлеб пшеничный 30 гр                           | 78,43256                         | 2,55395         | 0,30244         | 16,83593         | 30,000           |
| Соль                                           | 0,00000                          | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 5,000            |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>546,28815</b>                 | <b>20,81919</b> | <b>18,51034</b> | <b>81,66477</b>  | <b>700,000</b>   |
| <b>Полдник</b>                                 |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Джем 5 г                                       | 15,75581                         | 0,02500         | 0,00000         | 4,12116          | 5,000            |
| Запеканка творожная 120 гр                     | 294,65116                        | 13,78012        | 17,84965        | 11,16000         | 120,000          |
| Чай с сахаром.                                 | 38,34070                         | 0,00000         | 0,00000         | 9,08174          | 200,000          |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>348,74767</b>                 | <b>13,80512</b> | <b>17,84965</b> | <b>24,36290</b>  | <b>325,000</b>   |
| <b>Всего:</b>                                  | <b>1 365,67814</b>               | <b>45,47989</b> | <b>50,67488</b> | <b>176,32569</b> | <b>1 570,000</b> |

Заведующий  
(должность)

(подпись)

ЕЛИЗАРОВА И.Ю.  
(расшифровка подписи)



Меню-раскладка  
ТРЕБ. дети № 10 от 11.12.2025, 7.ДОУ 572, Дети, 5 д 10,5 ч



ЕЛИЗАРОВА И.Ю.

11.12.2025

| Блюдо                                                                            | Энергетическая<br>ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>                                                                   |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Каша из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливоч. маслом                     | 197,07138                        | 5,50931         | 7,90333         | 23,64379         | 200,000          |
| Батон с маслом                                                                   | 132,91034                        | 3,10506         | 5,32506         | 21,36000         | 45,000           |
| Кофейный напиток с молоком                                                       | 115,87000                        | 2,80345         | 2,81598         | 16,86598         | 200,000          |
| <b>Итого:</b>                                                                    | <b>445,85172</b>                 | <b>11,41782</b> | <b>16,04437</b> | <b>61,86977</b>  | <b>445,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>                                                            |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Сок фруктовый 100 г                                                              | 46,52874                         | 0,50000         | 0,10000         | 10,10000         | 100,000          |
| <b>Итого:</b>                                                                    | <b>46,52874</b>                  | <b>0,50000</b>  | <b>0,10000</b>  | <b>10,10000</b>  | <b>100,000</b>   |
| <b>Обед</b>                                                                      |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 50гр. | 65,83023                         | 0,84897         | 3,07609         | 7,07713          | 50,000           |
| Суп гороховый со сметаной 180 гр                                                 | 106,60644                        | 3,74092         | 2,61989         | 15,47931         | 180,000          |
| Бифштекс рубленый паровой 70 гр.                                                 | 140,37713                        | 13,53172        | 7,64701         | 0,26218          | 70,000           |
| Каша гречневая рассыпчатая 150г                                                  | 190,06057                        | 4,71770         | 6,32345         | 28,98598         | 150,000          |
| Компот из сухофруктов 200 гр,                                                    | 79,25057                         | 0,48885         | 0,02644         | 17,99069         | 200,000          |
| Хлеб ржаной 35 гр                                                                | 64,07816                         | 2,31000         | 0,42000         | 14,63000         | 35,000           |
| Хлеб пшеничный 30 гр                                                             | 70,09655                         | 2,28000         | 0,27000         | 15,03000         | 30,000           |
| Соль                                                                             | 0,00000                          | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 5,000            |
| <b>Итого:</b>                                                                    | <b>716,29965</b>                 | <b>27,91816</b> | <b>20,38288</b> | <b>99,45529</b>  | <b>720,000</b>   |
| <b>Полдник</b>                                                                   |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Икра кабачковая.                                                                 | 37,03471                         | 0,60000         | 2,70000         | 2,82000          | 30,000           |
| Омлет натуральный 100 гр                                                         | 161,85655                        | 8,99046         | 11,04011        | 2,17230          | 100,000          |
| Чай с сахаром.                                                                   | 38,33563                         | 0,00000         | 0,00000         | 9,08184          | 200,000          |
| Хлеб пшеничный 10 гр                                                             | 23,36552                         | 0,76000         | 0,09000         | 5,01000          | 10,000           |
| <b>Итого:</b>                                                                    | <b>260,59241</b>                 | <b>10,35046</b> | <b>13,83011</b> | <b>19,08414</b>  | <b>340,000</b>   |
| <b>Всего:</b>                                                                    | <b>1 469,27252</b>               | <b>50,18644</b> | <b>50,35736</b> | <b>190,50920</b> | <b>1 605,000</b> |

Заведующий  
(должность)

  
(подпись)

ЕЛИЗАРОВА И.Ю.  
(расшифровка подписи)



Утверждаю

ЕЛИЗАРОВА И.Ю.

12.12.2025

Меню-раскладка  
ТРЕБ. дети № 10 от 12.12.2025, 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 пшеничная молочная с маслом сливочным 200гр              | 205,19816                        | 5,53552         | 4,51287         | 29,80632         | 200,000          |
| Батон с маслом                                                | 118,18908                        | 2,62276         | 5,13713         | 18,02115         | 45,000           |
| Чай с сахаром.                                                | 38,33563                         | 0,00000         | 0,00000         | 9,08184          | 200,000          |
| <b>Итого:</b>                                                 | <b>361,72287</b>                 | <b>8,15828</b>  | <b>9,65000</b>  | <b>56,90931</b>  | <b>445,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>                                         |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Яблоко 100гр                                                  | 36,93103                         | 0,32368         | 0,32368         | 9,54851          | 100,000          |
| <b>Итого:</b>                                                 | <b>36,93103</b>                  | <b>0,32368</b>  | <b>0,32368</b>  | <b>9,54851</b>   | <b>100,000</b>   |
| <b>Обед</b>                                                   |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом | 36,26609                         | 0,85287         | 2,04770         | 4,57092          | 50,000           |
| Свекольник со сметаной 180гр                                  | 76,95667                         | 1,16724         | 3,48586         | 9,50931          | 180,000          |
| Суфле из мяса говядины 80 гр.                                 | 220,30621                        | 15,81046        | 14,10805        | 1,42057          | 80,000           |
| Картофель отварной 150 г                                      | 135,56552                        | 2,82874         | 1,87989         | 24,72011         | 150,000          |
| Компот из кураги                                              | 77,33885                         | 0,48885         | 0,00000         | 18,71138         | 200,000          |
| Хлеб ржаной 35 гр                                             | 61,06149                         | 2,20000         | 0,40000         | 13,93333         | 35,000           |
| Хлеб пшеничный 30 гр                                          | 61,86552                         | 2,00920         | 0,23793         | 13,24483         | 30,000           |
| Соль                                                          | 0,00000                          | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 5,000            |
| <b>Итого:</b>                                                 | <b>669,36035</b>                 | <b>25,35736</b> | <b>22,15943</b> | <b>86,11045</b>  | <b>730,000</b>   |
| <b>Полдник</b>                                                |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Молоко 150 г                                                  | 37,50908                         | 1,69391         | 1,81230         | 2,75253          | 150,000          |
| Ватрушка с повидлом 80 гр                                     | 225,34046                        | 4,69471         | 4,45759         | 36,72080         | 80,000           |
| <b>Итого:</b>                                                 | <b>262,84954</b>                 | <b>6,38862</b>  | <b>6,26989</b>  | <b>39,47333</b>  | <b>230,000</b>   |
| <b>Всего:</b>                                                 | <b>1 330,86379</b>               | <b>40,22794</b> | <b>38,40300</b> | <b>192,04160</b> | <b>1 505,000</b> |

Заведующий  
(должность)

(подпись)

ЕЛИЗАРОВА И.Ю.  
(расшифровка подписи)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340216

Владелец Елизарова Ирина Юрьевна

Действителен с 28.11.2025 по 28.11.2026