

Утверждаю

ЕЛИЗАРОВА И.Ю.

18.12.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 10 от 18.12.2025, 7.ДОУ 572, Дети, 5, д 10,5 ч/д



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Салат из моркови с растительным маслом 45 гр	35,31000	0,58506	1,84325	5,08325	45,000
Омлет натуральный 120 гр.	178,55028	9,44193	12,08614	3,03036	120,000
Батон с маслом	132,98313	3,10506	5,32506	21,36000	45,000
Чай с сахаром.	38,35663	0,00000	0,00000	9,08181	200,000
Итого:	385,20004	13,13205	19,25445	38,55542	410,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46,55422	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,55422	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Салат из отварного картофеля с зеленым луком и растит.маслом 50гр.	73,25157	0,88518	3,81253	7,21205	50,000
Суп крестьянский со сметаной	94,97289	1,03181	4,08964	11,08723	200,000
Гуляш из мяса свинины 80 гр.	234,00036	15,26181	14,77699	3,71687	80,000
Каша гречневая рассыпчатая 150г	190,15699	4,71771	6,32361	28,98590	150,000
Компот из сухофруктов 200 гр,	79,29398	0,48880	0,02639	17,99060	200,000
Хлеб ржаной 35 гр	64,11325	2,31000	0,42000	14,63000	35,000
Хлеб пшеничный 30 гр	70,13494	2,28000	0,27000	15,03000	30,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	805,92398	26,97531	29,71916	98,65265	750,000
Полдник					
Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным 150г	143,13145	3,46434	4,67663	18,78988	150,000
Кофейный напиток	57,55518	0,17145	0,00000	12,58904	200,000
Мармелад 20 гр	59,30602	0,08000	0,00000	15,32000	20,000
Итого:	259,99265	3,71579	4,67663	46,69892	370,000
Всего:	1 497,67089	44,32315	53,75024	194,00699	1 630,000

Заведующий
(должность)

(подпись)

ЕЛИЗАРОВА И.Ю.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

ЕЛИЗАРОВА И.Ю.

17.12.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 10 от 17.12.2025, 7.ДОУ 572, 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	225,71548	6,39190	8,07405	26,76036	200,000
Батон с повидлом (джемом) .	119,40476	3,11845	1,20000	27,65595	50,000
Какао с молоком.	63,06738	1,24464	1,15274	10,97274	200,000
Итого:	408,18762	10,75499	10,42679	65,38905	450,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46,54762	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,54762	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Салат из отварного картофеля с реп.луком, сол.огурцом раст.маслом 50гр.	57,97357	0,73167	3,04262	5,67869	50,000
Суп-пюре картофельный вегетарианский.	130,56560	2,61571	5,07226	16,21131	200,000
Бифштекс рубленый паровой 80 гр.	183,82036	17,38964	10,17429	0,29940	80,000
Свекла тушеная в сметанном соусе	130,00750	2,68369	5,21690	18,32036	150,000
Компот из сухофруктов 200 гр,	79,28274	0,48881	0,02643	17,99071	200,000
Хлеб ржаной 35 гр	64,10417	2,31000	0,42000	14,63000	35,000
Хлеб пшеничный 30 гр	70,12500	2,28000	0,27000	15,03000	30,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	715,87894	28,49952	24,22250	88,16047	750,000
Полдник					
Макаронник 120г	230,57286	5,71476	7,56714	29,87738	120,000
Джем 5 г	13,42262	0,02119	0,00000	3,49798	5,000
Чай с сахаром.	38,35119	0,00000	0,00000	9,08179	200,000
Хлеб пшеничный 10 гр	23,37500	0,76000	0,09000	5,01000	10,000
Итого:	305,72167	6,49595	7,65714	47,46715	335,000
Всего:	1 476,33585	46,25046	42,40643	211,11667	1 635,000

Заведующий
(должность)

(подпись)

ЕЛИЗАРОВА И.Ю.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

ЕЛИЗАРОВА И.Ю.

16.12.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 10 от 16.12.2025, 7.ДОУ 572, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным 200гр	224,37303	5,88438	5,61449	33,18213	200,000
Батон с маслом	132,87640	3,10506	5,32506	21,36000	45,000
Кофейный напиток с молоком	115,87000	2,80348	2,81596	16,86584	200,000
Итого:	473,11943	11,79292	13,75551	71,40797	445,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46,51685	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,51685	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Салат из белокочанной капусты с кукурузой с растительным маслом 50 гр.	58,59045	0,85461	3,40169	6,81461	50,000
Рассольник с крупой и сметаной 180 гр	151,68831	4,94404	7,25000	12,86753	180,000
Суфле рыбное.	100,02045	9,52213	4,59517	2,25180	80,000
Картофельное пюре 150 гр	150,62775	3,19685	5,19989	19,95079	150,000
Компот из изюма	76,31798	0,16921	0,00000	18,37652	200,000
Хлеб ржаной 35 гр	64,06180	2,31000	0,42000	14,63000	35,000
Хлеб пшеничный 30 гр	70,07865	2,28000	0,27000	15,03000	30,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	671,38539	23,27684	21,13675	89,92125	730,000
Полдник					
Чай с лимоном	55,32472	0,04225	0,00438	12,93742	200,000
Шанежка с картофелем	242,44494	5,66169	7,90899	31,20303	90,000
Итого:	297,76966	5,70394	7,91337	44,14045	290,000
Всего:	1 488,79133	41,27370	42,90563	215,56967	1 565,000

Заведующий
(должность)

(подпись)

ЕЛИЗАРОВА И.Ю.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

ЕЛИЗАРОВА И.Ю.

15.12.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 10 от 15.12.2025, 7.ДОУ 572, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша пшеничная на концентрате молоке со сливочным маслом	216,55618	6,33090	8,81236	22,63629	200,000
Батон с маслом	132,87640	3,10506	5,32506	21,36000	45,000
Кофейный напиток с молоком	115,87000	2,80348	2,81596	16,86584	200,000
Итого:	465,30258	12,23944	16,95338	60,86213	445,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46,51685	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,51685	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 50гр.	58,76124	0,69326	3,70921	5,27989	50,000
Суп-лапша на курином бульоне 0,180	72,84067	1,35764	2,73775	9,38225	180,000
Рагу из мяса кур 200 гр	791,16337	43,51079	38,63640	48,84034	200,000
Компот из кураги	77,31910	0,48876	0,00000	18,71135	200,000
Хлеб ржаной 35 гр	64,06180	2,31000	0,42000	14,63000	35,000
Хлеб пшеничный 30 гр	70,07865	2,28000	0,27000	15,03000	30,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	1 134,22483	50,64045	45,77336	111,87383	700,000
Полдник					
Джем 5 г	14,20281	0,02124	0,00000	3,68348	5,000
Запеканка творожная 120 гр	320,63708	15,25427	19,63191	11,44876	120,000
Чай 200 гр ,	49,82360	0,00000	0,00000	11,80629	200,000
Итого:	384,66349	15,27551	19,63191	26,93853	325,000
Всего:	2 030,70775	78,65540	82,45865	209,77449	1 570,000

Заведующий
(должность)

(подпись)

ЕЛИЗАРОВА И.Ю.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

ЕЛИЗАРОВА И.Ю.

19.12.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 10 от 19.12.2025, 7.ДОУ 572, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	218,51948	5,88078	7,29818	26,07169	200,000
Сыр 6 гр	23,22286	1,69610	1,74831	0,00000	6,000
Батон с маслом	129,44416	2,98506	5,27831	20,52935	45,000
Кофейный напиток с молоком	115,87000	2,80338	2,81597	16,86597	200,000
Итого:	487,05650	13,36532	17,14077	63,46701	451,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	48,98701	0,52597	0,10519	10,62468	100,000
Итого:	48,98701	0,52597	0,10519	10,62468	100,000
Обед					
Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом	36,33675	0,85286	2,04766	4,57091	50,000
Щи со сметаной 180г	53,89727	1,52818	1,83455	7,76831	180,000
Тефтели из говядины с рисом "Ёжики"	215,47896	13,51182	12,44013	5,87610	80,000
Макаронные изделия отварные .	216,32078	4,91065	4,85169	34,11442	150,000
Кисель из шиповника	92,35403	0,32519	0,00532	21,62455	200,000
Хлеб ржаной 35 гр	54,53506	1,95857	0,35610	12,40429	35,000
Хлеб пшеничный 30 гр	70,80000	2,29974	0,27234	15,16013	30,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	739,72285	25,38701	21,80779	101,51871	730,000
Полдник					
Кефир 120 г	74,51636	3,68052	4,20623	5,38922	120,000
Манник (68 гр)	316,36727	7,54792	9,35597	44,09221	68,000
Мак	1,58455	0,04545	0,12338	0,05403	1,000
Итого:	392,46818	11,27389	13,68558	49,53546	189,000
Всего:	1 668,23454	50,55219	52,73933	225,14586	1 470,000

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