

Утверждаю

ЕЛИЗАРОВА И.Ю.

17.03.2026

Меню-раскладка  
ТРЕБ. дети № 10 от 17.03.2026, 7 ДОУ 572, Дети, 5 д 10 5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным 200гр	224,72462	5,88449	5,61436	33,18218	200,000
Батон с маслом	133,08462	3,10500	5,32500	21,36000	45,000
Кофейный напиток с молоком	115,87000	2,80346	2,81603	16,86590	200,000
<b>Итого:</b>	<b>473,67924</b>	<b>11,79295</b>	<b>13,75539</b>	<b>71,40808</b>	<b>445,000</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Сок фруктовый 100 г	46,58974	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
<b>Итого:</b>	<b>46,58974</b>	<b>0,50000</b>	<b>0,10000</b>	<b>10,10000</b>	<b>100,000</b>
<b>Обед</b>					
Салат из белокочанной капусты с кукурузой с растительным маслом 50 гр.	58,65603	0,85474	3,40167	6,81449	50,000
Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	137,70513	5,29423	5,60654	13,94974	200,000
Суфле рыбное.	100,67936	9,49051	4,56385	2,24962	80,000
Картофельное пюре 150 гр	150,86487	3,19679	5,19987	19,95077	150,000
Компот из изюма	76,43756	0,16923	0,00000	18,37654	200,000
Хлеб ржаной 35 гр	64,16218	2,31000	0,42000	14,63000	35,000
Хлеб пшеничный 30 гр	70,18846	2,28000	0,27000	15,03000	30,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
<b>Итого:</b>	<b>658,69359</b>	<b>23,59550</b>	<b>19,46193</b>	<b>91,00116</b>	<b>750,000</b>
<b>Полдник</b>					
Чай с лимоном	55,41141	0,04231	0,00436	12,93744	200,000
Шанежка с картофелем	242,51487	5,69128	7,93410	31,20474	90,000
<b>Итого:</b>	<b>297,92628</b>	<b>5,73359</b>	<b>7,93846</b>	<b>44,14218</b>	<b>290,000</b>
<b>Всего:</b>	<b>1 476,88885</b>	<b>41,62204</b>	<b>41,25578</b>	<b>216,65142</b>	<b>1 585,000</b>

Заведующий  
(должность)

(подпись)

ЕЛИЗАРОВА И.Ю.  
(расшифровка подписи)

Меню-раскладка  
ТРЕБ. дети № 10 от 18.03.2026, 7.ДОУ 572, Дети, 5-д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша манная молочная с маслом сливочным	213,65243	5,83797	7,48108	25,85986	200,000
Батон с маслом	130,00000	3,00095	5,28446	20,63973	45,000
Какао с молоком.	63,16905	1,24459	1,15284	10,97270	200,000
<b>Итого:</b>	<b>406,82148</b>	<b>10,08351</b>	<b>13,91838</b>	<b>57,47229</b>	<b>445,000</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Сок фруктовый 100 г	48,48649	0,52027	0,10405	10,50946	100,000
<b>Итого:</b>	<b>48,48649</b>	<b>0,52027</b>	<b>0,10405</b>	<b>10,50946</b>	<b>100,000</b>
<b>Обед</b>					
Салат из отварного картофеля с реп.луком, сол.огурцом раст.маслом 30гр.	35,56973	0,48108	1,83230	3,53554	30,000
Суп-пюре картофельный вегетарианский.	132,07986	2,66000	5,07230	16,53041	200,000
Бифштекс рубленный паровой 80 гр.	183,20986	18,41811	9,62162	0,29932	80,000
Свекла тушеная в сметанном соусе	130,26959	2,68446	5,22162	18,32108	150,000
Компот из изюма	76,48986	0,16919	0,00000	18,37649	200,000
Хлеб ржаной 35 гр	69,22027	2,49284	0,45324	15,78797	35,000
Хлеб пшеничный 30 гр	63,05676	2,04378	0,24203	13,47284	30,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
<b>Итого:</b>	<b>689,89593</b>	<b>28,94946</b>	<b>22,44311</b>	<b>86,32365</b>	<b>730,000</b>
<b>Полдник</b>					
Джем 5 г	18,10811	0,02865	0,00000	4,73595	5,000
Макаронные изделия отварные	244,15189	5,88986	4,34811	40,93324	150,000
Чай с сахаром.	38,41216	0,00000	0,00000	9,08176	200,000
Хлеб пшеничный 10 гр	23,41216	0,76000	0,09000	5,01000	10,000
<b>Итого:</b>	<b>324,08432</b>	<b>6,67851</b>	<b>4,43811</b>	<b>59,76095</b>	<b>365,000</b>
<b>Всего:</b>	<b>1 469,28822</b>	<b>46,23175</b>	<b>40,90365</b>	<b>214,06635</b>	<b>1 640,000</b>

Заведующий  
(должность)

(подпись)

ЕЛИЗАРОВА И.Ю.  
(расшифровка подписи)



Утверждаю

ЕЛИЗАРОВА И.Ю.

20.03.2026

Меню-раскладка  
ТРЕБ. дети № 10 от 20.03.2026, 7 ДОУ 572, Дети, 5 д 10,5 ч



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	231,01371	6,42500	7,88029	26,95614	200,000
Батон с маслом	133,27714	3,10500	5,32500	21,36000	45,000
Сыр 6 гр	19,71200	1,43514	1,47943	0,00000	6,000
Кофейный напиток с молоком	115,87000	2,80343	2,81600	16,86586	200,000
<b>Итого:</b>	<b>499,87285</b>	<b>13,76857</b>	<b>17,50072</b>	<b>65,18200</b>	<b>451,000</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Сок фруктовый 100 г	46,65714	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
<b>Итого:</b>	<b>46,65714</b>	<b>0,50000</b>	<b>0,10000</b>	<b>10,10000</b>	<b>100,000</b>
<b>Обед</b>					
Салат из отварного картофеля с зеленым луком и растит.маслом 50гр.	73,44157	0,88514	3,81271	7,21200	50,000
Щи со сметаной 180г	62,67971	1,62857	2,50414	8,07300	180,000
Тефтели из говядины с рисом "Ёжики" 70 гр	163,58643	10,15729	9,56943	4,59114	70,000
Макаронные изделия отварные .	225,54671	4,91614	5,71914	34,12329	150,000
Компот из изюма	76,54814	0,16914	0,00000	18,37643	200,000
Хлеб ржаной 35 гр	64,25500	2,31000	0,42000	14,63000	35,000
Хлеб пшеничный 30 гр	70,29000	2,28000	0,27000	15,03000	30,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
<b>Итого:</b>	<b>736,34756</b>	<b>22,34628</b>	<b>22,29542</b>	<b>102,03586</b>	<b>720,000</b>
<b>Полдник</b>					
Кефир 120 г	68,20000	3,36000	3,84000	4,92000	120,000
Манник (68 гр)	316,23229	7,57286	9,37729	44,09371	68,000
Мак	0,16600	0,00257	0,00686	0,00300	1,000
<b>Итого:</b>	<b>384,59829</b>	<b>10,93543</b>	<b>13,22415</b>	<b>49,01671</b>	<b>139,000</b>
<b>Всего:</b>	<b>1 667,47584</b>	<b>47,55028</b>	<b>53,12029</b>	<b>226,33457</b>	<b>1 460,000</b>

Заведующий  
(должность)

(подпись)

ЕЛИЗАРОВА И.Ю.  
(расшифровка подписи)

Утверждаю

ЕЛИЗАРОВА И.Ю.

16.03.2026

Меню-раскладка  
 ТРЕБ. дети № 10 от 16.03.2026, 7.ДОУ 572, Дети, 5 д 10,5 ч



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная на концентрате молока со сливочным маслом	216,86076	6,33101	8,81228	22,63633	200,000
Батон с маслом	133,06329	3,10506	5,32506	21,36000	45,000
Кофейный напиток с молоком	115,87000	2,80354	2,81595	16,86595	200,000
<b>Итого:</b>	<b>465,79405</b>	<b>12,23961</b>	<b>16,95329</b>	<b>60,86228</b>	<b>445,000</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Сок фруктовый 100 г	46,58228	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
<b>Итого:</b>	<b>46,58228</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 растительным маслом 50гр.	58,92329	0,69329	3,70924	5,27987	50,000
Суп крестьянский со сметаной	91,68114	1,40304	4,20000	10,44861	200,000
Гуляш из мяса свинины 80 гр.	234,14215	15,26203	14,77709	3,71684	80,000
Каша гречневая рассыпчатая 150г	190,32051	4,71772	6,32354	28,98595	150,000
Компот из кураги	77,42785	0,48886	0,00000	18,71152	200,000
Хлеб ржаной 35 гр	64,15190	2,31000	0,42000	14,63000	35,000
Хлеб пшеничный 30 гр	70,17722	2,28000	0,27000	15,03000	30,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
<b>Итого:</b>	<b>786,82406</b>	<b>27,15494</b>	<b>29,69987</b>	<b>96,80279</b>	<b>750,000</b>
<b>Полдник</b>					
Джем 5 г	13,41772	0,02114	0,00000	3,49797	5,000
Запеканка творожная 120 гр	321,36608	15,27532	19,65000	11,44987	120,000
Чай 200 гр ,	49,89367	0,00000	0,00000	11,80633	200,000
<b>Итого:</b>	<b>384,67747</b>	<b>15,29646</b>	<b>19,65000</b>	<b>26,75417</b>	<b>325,000</b>
<b>Всего:</b>	<b>1 683,87786</b>	<b>55,19101</b>	<b>66,40316</b>	<b>194,51924</b>	<b>1 620,000</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