

Утверждаю

ЕЛИЗАРОВА И.Ю.

27.03.2026

Меню-раскладка  
ТРЕБ. дети № 10 от 27.03.2026, 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 | 225,00507                     | 5,88437         | 5,61437         | 33,18211         | 200,000          |
| Батон с маслом                                 | 133,25070                     | 3,10507         | 5,32507         | 21,36000         | 45,000           |
| Сыр 8 гр                                       | 26,32563                      | 1,91366         | 1,97254         | 0,00000          | 8,000            |
| Кофейный напиток с молоком                     | 115,87000                     | 2,80338         | 2,81606         | 16,86592         | 200,000          |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>500,45140</b>              | <b>13,70648</b> | <b>15,72804</b> | <b>71,40803</b>  | <b>453,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>                          |                               |                 |                 |                  |                  |
| Сок фруктовый 100 г                            | 46,64789                      | 0,50000         | 0,10000         | 10,10000         | 100,000          |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>46,64789</b>               | <b>0,50000</b>  | <b>0,10000</b>  | <b>10,10000</b>  | <b>100,000</b>   |
| <b>Обед</b>                                    |                               |                 |                 |                  |                  |
| Салат картофельный с огурцом 50 гр             | 43,36268                      | 0,81746         | 1,59169         | 6,02437          | 50,000           |
| Щи с мясом со сметаной 180 г                   | 106,08620                     | 5,14479         | 5,77972         | 6,53958          | 180,000          |
| Суфле из печени                                | 173,51732                     | 16,66887        | 9,05056         | 1,88254          | 80,000           |
| Каша рисовая рассыпчатая 150г                  | 182,44394                     | 3,75521         | 4,11662         | 30,46225         | 150,000          |
| Компот из сухофруктов 200 гр,                  | 79,45352                      | 0,48873         | 0,02634         | 17,99070         | 200,000          |
| Хлеб ржаной 35 гр                              | 64,24225                      | 2,31000         | 0,42000         | 14,63000         | 35,000           |
| Хлеб пшеничный 30 гр                           | 70,27606                      | 2,28000         | 0,27000         | 15,03000         | 30,000           |
| Соль   | 0,00000                       | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 5,000            |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>719,38197</b>              | <b>31,46506</b> | <b>21,25493</b> | <b>92,55944</b>  | <b>730,000</b>   |
| <b>Полдник</b>                                 |                               |                 |                 |                  |                  |
| Снежок 120 г                                   | 101,06127                     | 3,12000         | 3,84000         | 13,08000         | 120,000          |
| Какао  | 113,55056                     | 3,21859         | 3,26479         | 15,99690         | 200,000          |
| Манник (68 гр)                                 | 316,50592                     | 7,53028         | 9,34127         | 44,09127         | 68,000           |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>531,11775</b>              | <b>13,86887</b> | <b>16,44606</b> | <b>73,16817</b>  | <b>388,000</b>   |
| <b>Всего:</b>                                  | <b>1 797,59901</b>            | <b>59,54041</b> | <b>53,52903</b> | <b>247,23564</b> | <b>1 671,000</b> |

Заведующий  
(должность)

(подпись)

ЕЛИЗАРОВА И.Ю.  
(расшифровка подписи)

Утверждаю

ЕЛИЗАРОВА И.Ю

26.03.2026

Меню-раскладка  
ТРЕБ. дети № 10 от 26.03.2026, 7.ДОУ 572, Дети, 5 д 10,5 ч



| Блюдо  | Энергетическая ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда,     |
|--|-------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>   |                               |                 |                 |                  |                  |
| Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным | 209,82754                     | 5,44261         | 6,31406         | 27,63580         | 200,000          |
| Батон с маслом   | 133,30435                     | 3,10507         | 5,32507         | 21,36000         | 45,000           |
| Кофейный напиток с молоком                                     | 115,87000                     | 2,80348         | 2,81594         | 16,86594         | 200,000          |
| <b>Итого:</b>  | <b>459,00189</b>              | <b>11,35116</b> | <b>14,45507</b> | <b>65,86174</b>  | <b>445,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>  |                               |                 |                 |                  |                  |
| Сок фруктовый 100 г  | 46,66667                      | 0,50000         | 0,10000         | 10,10000         | 100,000          |
| <b>Итого:</b>  | <b>46,66667</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 моркови с растительным маслом  | 36,40725                      | 0,85290         | 2,04754         | 4,57087          | 50,000           |
| Суп крестьянский со сметаной                                   | 97,96725                      | 1,81478         | 4,49058         | 11,52841         | 200,000          |
| Азу 180г   | 273,96913                     | 13,27304        | 12,47174        | 21,18116         | 180,000          |
| Компот из кураги   | 77,56812                      | 0,48884         | 0,00000         | 18,71145         | 200,000          |
| Хлеб ржаной 35 гр  | 64,26812                      | 2,31000         | 0,42000         | 14,63000         | 35,000           |
| Хлеб пшеничный 30 гр   | 70,30435                      | 2,28000         | 0,27000         | 15,03000         | 30,000           |
| Соль   | 0,00000                       | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 5,000            |
| <b>Итого:</b>  | <b>620,48422</b>              | <b>21,01956</b> | <b>19,69986</b> | <b>85,65189</b>  | <b>700,000</b>   |
| <b>Полдник</b>   |                               |                 |                 |                  |                  |
| Кукуруза консервированная..                                    | 30,11014                      | 0,70507         | 0,13203         | 5,59652          | 30,000           |
| Омлет натуральный 100 гр.                                      | 149,04275                     | 7,85319         | 10,05913        | 2,52464          | 100,000          |
| Батон 10 гр  | 23,84058                      | 0,77000         | 0,30000         | 5,33000          | 10,000           |
| Чай с сахаром.   | 38,44928                      | 0,00000         | 0,00000         | 9,08174          | 200,000          |
| <b>Итого:</b>  | <b>241,44275</b>              | <b>9,32826</b>  | <b>10,49116</b> | <b>22,53290</b>  | <b>340,000</b>   |
| <b>Всего:</b>  | <b>1 367,59553</b>            | <b>42,19898</b> | <b>44,74609</b> | <b>184,14653</b> | <b>1 585,000</b> |

Заведующий  
(должность)

(подпись)

ЕЛИЗАРОВА И.Ю.  
(расшифровка подписи)

Утверждаю

ЕЛИЗАРОВА И.Ю.

25.03.2026

Меню-раскладка  
ТРЕБ. дети № 10 от 25.03.2026, 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 из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливоч. маслом | 197,75388                     | 5,50925         | 7,90328         | 23,64358         | 200,000          |
| Батон с маслом   | 133,36119                     | 3,10507         | 5,32507         | 21,36000         | 45,000           |
| Какао с молоком.   | 63,26269                      | 1,24448         | 1,15284         | 10,97284         | 200,000          |
| <b>Итого:</b>  | <b>394,37776</b>              | <b>9,85880</b>  | <b>14,38119</b> | <b>55,97642</b>  | <b>445,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>  |                               |                 |                 |                  |                  |
| Банан 120 гр   | 76,35403                      | 1,26000         | 0,08403         | 18,31194         | 120,000          |
| <b>Итого:</b>  | <b>76,35403</b>               | <b>1,26000</b>  | <b>0,08403</b>  | <b>18,31194</b>  | <b>120,000</b>   |
| <b>Обед</b>  |                               |                 |                 |                  |                  |
| Огурец консервированный 50 гр                                | 6,61254                       | 0,37597         | 0,04403         | 1,13746          | 50,000           |
| Уха рыбацкая 0,180   | 88,65149                      | 4,39910         | 2,66313         | 9,93313          | 180,000          |
| Голубцы ленивые в молочном соусе 0,18                        | 227,01955                     | 12,72254        | 11,90254        | 12,96418         | 180,000          |
| Кисель из шиповника  | 92,53075                      | 0,32522         | 0,00522         | 21,62448         | 200,000          |
| Хлеб ржаной 35 гр  | 64,29552                      | 2,31000         | 0,42000         | 14,63000         | 35,000           |
| Хлеб пшеничный 30 гр   | 70,33433                      | 2,28000         | 0,27000         | 15,03000         | 30,000           |
| Соль   | 0,00000                       | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 5,000            |
| <b>Итого:</b>  | <b>549,44418</b>              | <b>22,41283</b> | <b>15,30492</b> | <b>75,31925</b>  | <b>680,000</b>   |
| <b>Полдник</b>   |                               |                 |                 |                  |                  |
| Суп молочный с лапшой 0,15                                   | 80,98343                      | 2,46612         | 2,86567         | 9,39269          | 150,000          |
| Чай с сахаром.   | 38,46567                      | 0,00000         | 0,00000         | 9,08179          | 200,000          |
| Хлеб пшеничный 10 гр   | 23,44478                      | 0,76000         | 0,09000         | 5,01000          | 10,000           |
| <b>Итого:</b>  | <b>142,89388</b>              | <b>3,22612</b>  | <b>2,95567</b>  | <b>23,48448</b>  | <b>360,000</b>   |
| <b>Всего:</b>  | <b>1 163,06985</b>            | <b>36,75775</b> | <b>32,72581</b> | <b>173,09209</b> | <b>1 605,000</b> |

Заведующий  
(должность)

(подпись)

ЕЛИЗАРОВА И.Ю.  
(расшифровка подписи)



ЕЛИЗАРОВА И.Ю.

24.03.2026

Меню-раскладка  
ТРЕБ. дети № 10 от 24.03.2026, 7.ДОУ 572, Дети.

| Блюдо   | Энергетическая<br>ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|---|----------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>  |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Каша манная молочная с маслом сливочным               | 226,11562                        | 6,39205         | 8,07397         | 26,76041         | 200,000          |
| Батон с маслом  | 132,20000                        | 3,10507         | 5,32507         | 21,36000         | 45,000           |
| Чай с сахаром.  | 38,41918                         | 0,00000         | 0,00000         | 9,08178          | 200,000          |
| <b>Итого:</b>   | <b>397,73480</b>                 | <b>9,49712</b>  | <b>13,39904</b> | <b>57,20219</b>  | <b>445,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>                                 |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Сок фруктовый 100 г                                   | 46,63014                         | 0,50000         | 0,10000         | 10,10000         | 100,000          |
| <b>Итого:</b>   | <b>46,63014</b>                  | <b>0,50000</b>  | <b>0,10000</b>  | <b>10,10000</b>  | <b>100,000</b>   |
| <b>Обед</b>   |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Салат из моркови и яблок с растительным маслом 60 гр. | 57,48507                         | 0,55559         | 3,12006         | 7,94000          | 60,000           |
| Борщ с фасолью вегетарианский со сметаной             | 83,98490                         | 1,78315         | 4,07534         | 9,49329          | 200,000          |
| Рыба, тушеная с овощами 80 гр.                        | 119,58829                        | 2,75904         | 2,41151         | 3,84000          | 80,000           |
| Картофельное пюре 150 гр                              | 151,03383                        | 3,18699         | 5,00000         | 19,95082         | 150,000          |
| Компот из сухофруктов 200 гр.                         | 79,42829                         | 0,48877         | 0,02644         | 17,99068         | 200,000          |
| Хлеб ржаной 35 гр                                     | 64,21791                         | 2,91000         | 0,42000         | 14,63000         | 35,000           |
| Хлеб пшеничный 30 гр                                  | 75,24362                         | 2,28000         | 0,27000         | 15,03000         | 30,000           |
| <b>Итого:</b>   | <b>600,94389</b>                 | <b>12,37384</b> | <b>19,52428</b> | <b>88,87479</b>  | <b>755,000</b>   |
| <b>Полдник</b>  |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Чай с молоком 200 гр                                  | 88,32820                         | 1,31503         | 1,40735         | 11,22027         | 200,000          |
| Сдоба обыкновенная 90 гр                              | 320,77315                        | 3,20733         | 3,33352         | 50,67247         | 90,000           |
| Ванилин 1 пачка                                       | 39,46205                         | 0,01370         | 0,01370         | 1,73973          | 1 000,000        |
| <b>Итого:</b>   | <b>448,56340</b>                 | <b>4,53606</b>  | <b>4,75457</b>  | <b>63,63247</b>  | <b>1 290,000</b> |
| <b>Всего:</b>   | <b>1 446,86702</b>               | <b>36,90702</b> | <b>47,67786</b> | <b>219,80945</b> | <b>2 590,000</b> |

Заведующий  
(должность)

(подпись)

ЕЛИЗАРОВА И.Ю.  
(расшифровка подписи)



ЕЛИЗАРОВА И.Ю.

23.03.2026

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 10 от 23.03.2026, 7.ДОУ 572, Дети, 5 д 10, 5 ч № 572

| Блюдо  | Энергетическая ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|--|-------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>                                       |                               |                 |                 |                  |                  |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным             | 208,58416                     | 5,47078         | 8,14429         | 24,01208         | 200,000          |
| Батон с маслом                                       | 133,10649                     | 3,10506         | 5,32506         | 21,36000         | 45,000           |
| Кофейный напиток на сгущеном молоке без сахара       | 104,94545                     | 2,20182         | 2,24403         | 16,07065         | 200,000          |
| <b>Итого:</b>  | <b>446,63610</b>              | <b>10,77766</b> | <b>15,71338</b> | <b>61,44273</b>  | <b>445,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>                                |                               |                 |                 |                  |                  |
| Сок фруктовый 100 г                                  | 46,59740                      | 0,50000         | 0,10000         | 10,10000         | 100,000          |
| <b>Итого:</b>  | <b>46,59740</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. | 58,86299                      | 0,69325         | 3,70922         | 5,27987          | 50,000           |
| Суп-лапша .  | 105,24610                     | 1,97195         | 3,39013         | 14,82610         | 200,000          |
| Котлета из мяса кури.                                | 115,48623                     | 15,22883        | 3,07169         | 4,19662          | 80,000           |
| Макаронные изделия отварные .                        | 225,25732                     | 4,91623         | 5,71909         | 34,18312         | 150,000          |
| Компот из изюма                                      | 78,46015                      | 0,16822         | 0,00000         | 18,37362         | 200,000          |
| Хлеб ржаной 35 гр                                    | 64,17273                      | 2,31000         | 0,42000         | 14,63000         | 35,000           |
| Хлеб пшеничный 30 гр                                 | 70,20000                      | 2,28000         | 0,27000         | 15,03000         | 30,000           |
| Соль   | 0,00000                       | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 5,000            |
| <b>Итого:</b>  | <b>715,67610</b>              | <b>27,56946</b> | <b>16,58013</b> | <b>106,46233</b> | <b>750,000</b>   |
| <b>Полдник</b>                                       |                               |                 |                 |                  |                  |
| Джем 5 г   | 11,21864                      | 0,02117         | 0,00000         | 3,68351          | 5,000            |
| Запеканка творожная 120 гр                           | 321,70732                     | 15,23039        | 19,81195        | 11,44740         | 120,000          |
| Чай 200 гр ,   | 49,90987                      | 0,00000         | 0,00000         | 11,80636         | 200,000          |
| <b>Итого:</b>  | <b>385,83143</b>              | <b>15,25156</b> | <b>19,81195</b> | <b>26,93727</b>  | <b>325,000</b>   |
| <b>Всего:</b>  | <b>1 594,74103</b>            | <b>54,08870</b> | <b>52,00546</b> | <b>204,94233</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