

Утверждаю  
Копырина Н.А.

05.12.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 05.12.2025, 6.ДОУ 450, Дети, 5 д 10,5 ч



| Блюдо                                 | Энергетическая<br>ценность, ккал | Белки, г  | Жиры, г   | Углеводы, г | Выход блюда, г |
|---------------------------------------|----------------------------------|-----------|-----------|-------------|----------------|
| <b>автрак</b>                         |                                  |           |           |             |                |
| аша пшеничная молочная с маслом       | 194                              | 5         | 6         | 24          | 200            |
| ливочным                              |                                  |           |           |             |                |
| атон с маслом с сыром 40/5/9          | 166                              | 5         | 8         | 21          | 51             |
| кофейный напиток с молоком 200 гр     | 106                              | 3         | 3         | 14          | 200            |
| <b>Итого:</b>                         | <b>466</b>                       | <b>14</b> | <b>17</b> | <b>59</b>   | <b>451</b>     |
| <b>автрак второй</b>                  |                                  |           |           |             |                |
| напиток из шиповника 100 гр           | 46                               | 0         | 0         | 11          | 100            |
| <b>Итого:</b>                         | <b>46</b>                        | <b>0</b>  | <b>0</b>  | <b>11</b>   | <b>100</b>     |
| <b>Обед</b>                           |                                  |           |           |             |                |
| салат из свежих помидор с             | 68                               | 1         | 6         | 3           | 60             |
| растительным маслом 60 гр.            |                                  |           |           |             |                |
| Щи из свежей капусты (вегетарианские) | 65                               | 2         | 3         | 8           | 200            |
| со сметаной 200гр                     |                                  |           |           |             |                |
| Соус сметанный 30 гр                  | 32                               | 0         | 2         | 1           | 30             |
| Суфле из печени                       | 174                              | 17        | 9         | 2           | 80             |
| Макаронные изделия отварные 130 гр.   | 212                              | 5         | 4         | 35          | 130            |
| Компот из кураги                      | 78                               | 0         | 0         | 19          | 200            |
| Хлеб ржаной 30 гр.                    | 55                               | 2         | 0         | 13          | 30             |
| Хлеб пшеничный 25 гр                  | 59                               | 2         | 0         | 13          | 25             |
| Соль 3 гр                             | 0                                | 0         | 0         | 0           | 3              |
| <b>Итого:</b>                         | <b>743</b>                       | <b>29</b> | <b>25</b> | <b>92</b>   | <b>758</b>     |
| <b>Полдник</b>                        |                                  |           |           |             |                |
| Рыба с овощами, запеченная в омлете.  | 214                              | 15        | 12        | 6           | 160            |
| Чай 200 гр.                           | 38                               | 0         | 0         | 9           | 200            |
| Хлеб пшеничный 25 гр                  | 59                               | 2         | 0         | 13          | 25             |
| <b>Итого:</b>                         | <b>311</b>                       | <b>17</b> | <b>12</b> | <b>28</b>   | <b>385</b>     |
| <b>Всего:</b>                         | <b>1565</b>                      | <b>60</b> | <b>54</b> | <b>190</b>  | <b>1694</b>    |

Стоимость дня: 154р

Рекомендовано на ужин: блюда из творога, кисломолочные  
продукты

Заведующий  
(должность)

*Копырина*  
(подпись)

Копырина Н.А.  
(расшифровка подписи)