

Утверждаю  
Копырина Н.А.

02.02.2026

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 02.02.2026, 6.ДОУ 450, 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, пшено) с<br>маслом сливочным 200гр             | 192                              | 5         | 6         | 24          | 200            |
| Батон с маслом 30/6 гр                                                     | 117                              | 2         | 6         | 16          | 36             |
| Какао с молоком                                                            | 114                              | 3         | 3         | 16          | 200            |
| <b>Итого:</b>                                                              | <b>423</b>                       | <b>11</b> | <b>16</b> | <b>56</b>   | <b>436</b>     |
| <b>Завтрак второй</b>                                                      |                                  |           |           |             |                |
| Сок фруктовый 100 г                                                        | 47                               | 1         | 0         | 10          | 100            |
| <b>Итого:</b>                                                              | <b>47</b>                        | <b>1</b>  | <b>0</b>  | <b>10</b>   | <b>100</b>     |
| <b>Обед</b>                                                                |                                  |           |           |             |                |
| Салат из морской капусты и моркови с<br>яйцом и растительным маслом 60 гр. | 103                              | 1         | 9         | 4           | 60             |
| Щи на мясном бульоне (воде) со<br>сметаной.                                | 65                               | 2         | 3         | 8           | 200            |
| Запеканка<br>картофельная, фаршированная<br>отварным мясом говядины 180 гр | 312                              | 14        | 13        | 28          | 180            |
| Соус сметанный 20 гр                                                       | 21                               | 0         | 2         | 1           | 20             |
| Компот из изюма                                                            | 77                               | 0         | 0         | 18          | 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>691</b>                       | <b>21</b> | <b>27</b> | <b>85</b>   | <b>718</b>     |
| <b>Полдник</b>                                                             |                                  |           |           |             |                |
| Ряженка 200 гр                                                             | 170                              | 6         | 12        | 8           | 200            |
| Плюшка с маком                                                             | 327                              | 7         | 8         | 48          | 90             |
| <b>Итого:</b>                                                              | <b>498</b>                       | <b>13</b> | <b>20</b> | <b>56</b>   | <b>290</b>     |
| <b>Всего:</b>                                                              | <b>1659</b>                      | <b>46</b> | <b>63</b> | <b>207</b>  | <b>1544</b>    |

Заведующий  
(должность)

*Копырина*  
(подпись)

Копырина Н.А.  
(расшифровка подписи)