

Утверждаю  
Копырина Н.А.

02.09.2026

Меню-раскладка  
ТРЕБ. дети № 1 от 02.09.2026, 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, гречневая крупа) с маслом сливочным 200г | 188                              | 5         | 6         | 24          | 200            |
| Батон с маслом 30/6 гр                                               | 118                              | 2         | 6         | 16          | 36             |
| Какао с молоком                                                      | 114                              | 3         | 3         | 16          | 200            |
| <b>Итого:</b>                                                        | <b>420</b>                       | <b>10</b> | <b>16</b> | <b>56</b>   | <b>436</b>     |
| <b>Завтрак второй</b>                                                |                                  |           |           |             |                |
| Груша 125 гр                                                         | 54                               | 0         | 0         | 12          | 125            |
| <b>Итого:</b>                                                        | <b>54</b>                        | <b>0</b>  | <b>0</b>  | <b>12</b>   | <b>125</b>     |
| <b>Обед</b>                                                          |                                  |           |           |             |                |
| Борщ с фасолью и сметаной 200гр                                      | 87                               | 1         | 4         | 9           | 200            |
| Рыба отварная под маринадом                                          | 161                              | 7         | 10        | 8           | 100            |
| Картофель отварной                                                   | 160                              | 3         | 5         | 23          | 150            |
| Компот из кураги и изюма 200 гр                                      | 81                               | 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>603</b>                       | <b>15</b> | <b>19</b> | <b>84</b>   | <b>708</b>     |
| <b>Полдник</b>                                                       |                                  |           |           |             |                |
| Зеленый горошек 25 гр                                                | 10                               | 1         | 0         | 1           | 25             |
| Омлет с сыром 110г                                                   | 211                              | 12        | 14        | 2           | 110            |
| Чай 200 гр.                                                          | 39                               | 0         | 0         | 9           | 200            |
| Хлеб пшеничный 25 гр                                                 | 59                               | 2         | 0         | 13          | 25             |
| <b>Итого:</b>                                                        | <b>319</b>                       | <b>15</b> | <b>15</b> | <b>25</b>   | <b>360</b>     |
| <b>Всего:</b>                                                        | <b>1396</b>                      | <b>41</b> | <b>50</b> | <b>178</b>  | <b>1629</b>    |

Стоимость дня: 160р

Рекомендовано на ужин: изделия из творога

Заведующий  
(должность)

(подпись)

Копырина Н.А.  
(расшифровка подписи)