

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

01.08.2025

## Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 3 от 01.08.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

| Блюдо                                                                        | Энергетическая<br>ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>                                                               |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Каша ячневая молочная с маслом<br>сливочным 150г                             | 117,81000                        | 3,00250         | 4,03875         | 15,10000         | 150,000          |
| Батон с маслом                                                               | 88,67000                         | 1,94500         | 4,05000         | 13,35750         | 29,000           |
| Чай с молоком 150 гр                                                         | 50,55000                         | 0,98750         | 1,05625         | 8,41500          | 150,000          |
| <b>Итого:</b>                                                                | <b>257,03000</b>                 | <b>5,93500</b>  | <b>9,14500</b>  | <b>36,87250</b>  | <b>329,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>                                                        |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Сок фруктовый 100 г                                                          | 46,00000                         | 0,50000         | 0,10000         | 10,10000         | 100,000          |
| <b>Итого:</b>                                                                | <b>46,00000</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<br>кукурузой с растительным маслом 50<br>гр. | 58,41875                         | 0,85500         | 3,40125         | 6,81500          | 50,000           |
| Суп крестьянский с мясом со сметаной                                         | 158,01000                        | 6,57000         | 9,27625         | 8,76125          | 150,000          |
| Котлета из мяса                                                              | 134,44500                        | 9,31250         | 8,16375         | 2,80250          | 60,000           |
| Макаронные изделия отварные 130 гр.                                          | 127,28000                        | 2,94875         | 2,80875         | 20,47250         | 130,000          |
| Компот из сухофруктов и шиповника<br>150 гр,                                 | 59,70000                         | 0,30375         | 0,00000         | 14,51375         | 150,000          |
| Хлеб ржаной 30 гр.                                                           | 54,30000                         | 1,98000         | 0,36000         | 12,54000         | 30,000           |
| Хлеб пшеничный 20 гр                                                         | 46,20000                         | 1,52000         | 0,18000         | 10,02000         | 20,000           |
| Соль                                                                         | 0,00000                          | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 3,000            |
| <b>Итого:</b>                                                                | <b>638,35375</b>                 | <b>23,49000</b> | <b>24,19000</b> | <b>75,92500</b>  | <b>593,000</b>   |
| <b>Полдник</b>                                                               |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Снежок 150 г                                                                 | 124,29250                        | 3,89375         | 4,79250         | 16,32375         | 150,000          |
| Сгущенное молоко 10 гр                                                       | 33,60000                         | 0,76000         | 0,89750         | 5,91375          | 10,000           |
| Запеканка творожная ..                                                       | 299,41625                        | 14,18750        | 18,82375        | 10,35375         | 110,000          |
| <b>Итого:</b>                                                                | <b>457,30875</b>                 | <b>18,84125</b> | <b>24,51375</b> | <b>32,59125</b>  | <b>270,000</b>   |
| <b>Всего:</b>                                                                | <b>1 398,69250</b>               | <b>48,76625</b> | <b>57,94875</b> | <b>155,48875</b> | <b>1 292,000</b> |

Рекомендации по составу домашнего питания в день: Фрукты, овощи в любом виде



Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

01.08.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 01.08.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч



| Блюдо                                                                               | Энергетическая<br>ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>                                                                      |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Каша ячневая молочная с маслом<br>сливочным 180г                                    | 150,37929                        | 3,81398         | 4,88969         | 19,48061         | 180,000          |
| Батон с маслом 35/6 гр                                                              | 132,86347                        | 2,87041         | 6,05663         | 19,70918         | 41,000           |
| Чай с молоком 180гр                                                                 | 88,09990                         | 2,36878         | 2,53439         | 12,02286         | 180,000          |
| <b>Итого:</b>                                                                       | <b>371,34266</b>                 | <b>9,05317</b>  | <b>13,48071</b> | <b>51,21265</b>  | <b>401,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>                                                               |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Сок фруктовый 100 г                                                                 | 47,87755                         | 0,51531         | 0,10306         | 10,40918         | 100,000          |
| <b>Итого:</b>                                                                       | <b>47,87755</b>                  | <b>0,51531</b>  | <b>0,10306</b>  | <b>10,40918</b>  | <b>100,000</b>   |
| <b>Обед</b>                                                                         |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Салат из белокочанной капусты с<br>кукурузой, луком и растительным<br>маслом 60 гр. | 70,94408                         | 1,04112         | 4,08908         | 8,30367          | 60,000           |
| Суп крестьянский с мясом со сметаной                                                | 165,56010                        | 8,19847         | 8,26612         | 11,05806         | 200,000          |
| Котлета из мяса                                                                     | 175,72776                        | 12,63143        | 11,27520        | 1,72245          | 80,000           |
| Макаронные изделия отварные 130 гр.                                                 | 157,48541                        | 3,44510         | 3,96878         | 23,89204         | 130,000          |
| Компот из сухофруктов и шиповника<br>180 гр,                                        | 71,92622                         | 0,36133         | 0,00000         | 17,30520         | 180,000          |
| Хлеб ржаной 30 гр.                                                                  | 50,97551                         | 1,83857         | 0,33429         | 11,64429         | 30,000           |
| Хлеб пшеничный 20 гр                                                                | 45,68143                         | 1,48745         | 0,17612         | 9,80531          | 20,000           |
| Соль                                                                                | 0,00000                          | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 5,000            |
| <b>Итого:</b>                                                                       | <b>738,30051</b>                 | <b>29,00347</b> | <b>28,10959</b> | <b>83,73102</b>  | <b>705,000</b>   |
| <b>Полдник</b>                                                                      |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Снежок 150 г                                                                        | 124,05959                        | 3,84490         | 4,73214         | 16,11888         | 150,000          |
| Сгущенное молоко 10 гр                                                              | 32,97959                         | 0,73418         | 0,86684         | 5,71061          | 10,000           |
| Запеканка творожная 120 гр                                                          | 313,60990                        | 14,82837        | 19,26133        | 11,22388         | 120,000          |
| <b>Итого:</b>                                                                       | <b>470,64908</b>                 | <b>19,40745</b> | <b>24,86031</b> | <b>33,05337</b>  | <b>280,000</b>   |
| <b>Всего:</b>                                                                       | <b>1 628,16980</b>               | <b>57,97940</b> | <b>66,55367</b> | <b>178,40622</b> | <b>1 486,000</b> |

Рекомендации по составу домашнего питания в день: Фрукты, овощи в любом виде