

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

22.09.2025

## Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 22.09.2025, 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 пшенная молочная с маслом сливочным 180г | 169,68550                        | 4,57603         | 5,35678         | 21,28876         | 180,000          |
| Батон с маслом 35/6 гр                        | 126,63570                        | 2,69161         | 5,98698         | 18,47178         | 41,000           |
| Чай с молоком 180гр                           | 87,57037                         | 2,36880         | 2,53438         | 12,02293         | 180,000          |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>383,89157</b>                 | <b>9,63644</b>  | <b>13,87814</b> | <b>51,78347</b>  | <b>401,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>                         |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Апельсин 140 гр                               | 39,40826                         | 0,88149         | 0,19587         | 10,08806         | 140,000          |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>39,40826</b>                  | <b>0,88149</b>  | <b>0,19587</b>  | <b>10,08806</b>  | <b>140,000</b>   |
| <b>Обед</b>                                   |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Салат картофельный с огурцом                  | 44,80000                         | 0,74872         | 1,86781         | 5,74207          | 60,000           |
| Борщ с фасолью вегетарианский со сметаной     | 82,84033                         | 1,88322         | 3,43463         | 10,89165         | 200,000          |
| Котлета мясная 80 гр                          | 183,81037                        | 15,72244        | 10,27988        | 2,85661          | 80,000           |
| Макаронные изделия отварные 130 гр.           | 155,29566                        | 3,41847         | 3,96616         | 23,70616         | 130,000          |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного  | 104,04459                        | 0,00000         | 0,00000         | 23,86789         | 200,000          |
| Хлеб ржаной 30 гр.                            | 56,09504                         | 2,03727         | 0,37041         | 12,90273         | 30,000           |
| Хлеб пшеничный 25 гр                          | 54,87682                         | 1,79760         | 0,21289         | 11,85008         | 25,000           |
| Соль                                          | 0,00000                          | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 5,000            |
| Чеснок 2 гр                                   | 0,77744                          | 0,10921         | 0,00000         | 0,10079          | 2,000            |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>682,54025</b>                 | <b>25,71693</b> | <b>20,13178</b> | <b>91,91798</b>  | <b>732,000</b>   |
| <b>Полдник</b>                                |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Биокефир 150 г                                | 84,43041                         | 4,20351         | 4,80401         | 6,00500          | 150,000          |
| Запеканка из творога с морковью 120 гр        | 330,44992                        | 13,59318        | 23,91983        | 15,32070         | 120,000          |
| Сгущенное молоко 10 гр                        | 33,77190                         | 0,75661         | 0,89322         | 5,88471          | 10,000           |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>448,65223</b>                 | <b>18,55330</b> | <b>29,61706</b> | <b>27,21041</b>  | <b>280,000</b>   |
| <b>Всего:</b>                                 | <b>1 554,49231</b>               | <b>54,78816</b> | <b>63,82285</b> | <b>180,99992</b> | <b>1 553,000</b> |

Рекомендации по составу домашнего питания в день: Овощи-в любом виде