

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

23.09.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 2 от 23.09.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 100 гр.	146,33333	7,71444	9,94222	2,51667	100,000
Батон 30 гр.	70,50000	2,31000	0,90000	15,99000	30,000
Сыр 7 гр	22,68444	1,67444	1,72556	0,00000	7,000
Кофейный напиток с молоком	88,06111	2,10333	2,11222	12,87667	150,000
Итого:	327,57888	13,80221	14,68000	31,38334	287,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 120 г	51,11111	0,55556	0,11111	11,22222	120,000
Итого:	51,11111	0,55556	0,11111	11,22222	120,000
Обед					
Салат из белокочанной капусты с кукурузой с растительным маслом 40 гр.	44,74667	0,64333	2,72000	5,11222	40,000
Суп гороховый со сметаной 150 гр	89,60778	3,07444	2,68889	11,92444	150,000
Тефтели рыбные в соусе 80 гр	127,66000	8,75111	5,84889	7,01556	80,000
Картофельное пюре 130 гр	122,77333	2,57333	3,26222	19,00333	130,000
Компот из яблок 150г	46,55556	0,05444	0,05111	11,09444	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
Итого:	531,84334	18,59665	15,11111	76,70999	603,000
Полдник					
Снежок 150 г	124,31556	3,89333	4,79222	16,32333	150,000
Сдоба обыкновенная 80 гр	199,33000	4,94222	5,22333	28,97333	80,000
Итого:	323,64556	8,83555	10,01555	45,29666	230,000
Всего:	1 234,17889	41,78997	39,91777	164,61221	1 240,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: полноценный ужин, фрукты

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

23.09.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 23.09.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 120 гр.	178,04778	9,46252	12,11009	3,07731	120,000
Сыр 9 гр	29,58906	2,17530	2,24222	0,00000	9,000
Батон 35 гр	81,64744	2,66376	1,03782	18,43863	35,000
Кофейный напиток с молоком	116,16231	2,81004	2,81598	16,89603	200,000
Итого:	405,44659	17,11162	18,20611	38,41197	364,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 120 г	55,04274	0,59573	0,11915	12,03368	120,000
Итого:	55,04274	0,59573	0,11915	12,03368	120,000
Обед					
Салат из белокочанной капусты с кукурузой с растительным маслом 60 гр.	63,12671	0,92393	3,75821	7,34303	60,000
Суп гороховый со сметаной 200 гр	110,09778	3,98141	2,80432	15,76701	200,000
Тефтели рыбные в соусе 80 гр	123,29607	8,58393	5,82637	6,12782	80,000
Картофельное пюре 130 гр	126,66115	2,58265	3,54128	19,07786	130,000
Компот из яблок 200г	61,76111	0,07282	0,06821	14,79073	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	55,92436	2,03077	0,36923	12,86154	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	57,99679	1,90000	0,22500	12,52500	25,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	598,86397	20,07551	16,59262	88,49299	730,000
Полдник					
Снежок 150 г	124,63479	3,88692	4,78393	16,29521	150,000
Сдоба обыкновенная 80 гр	196,45799	4,64107	5,03966	28,74239	80,000
Итого:	321,09278	8,52799	9,82359	45,03760	230,000
Всего:	1 380,44608	46,31085	44,74147	183,97624	1 444,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: полноценный ужин, фрукты