

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

30.09.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 2 от 30.09.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша из гречи и геркулеса молочная ("Дружба 3") со сливоч. маслом	146,53143	4,49214	5,99714	18,04929	150,000
Батон с маслом, сыром 30/6/9 гр	151,14571	4,59000	8,75500	16,04357	45,000
Кофейный напиток с молоком	87,85000	2,10286	2,11214	12,87714	150,000
Итого:	385,52714	11,18500	16,86428	46,97000	345,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 120 г	52,57143	0,57143	0,11429	11,54286	120,000
Итого:	52,57143	0,57143	0,11429	11,54286	120,000
Обед					
Салат из отварного картофеля с реп.луком, сол.огурцом раст.маслом 45гр.	51,79857	0,65857	2,73214	5,11071	45,000
Свекольник с мясом со сметаной ..	99,64286	3,72000	4,66429	9,32500	150,000
Рыба с овощами в омлете 140 гр.	180,31571	12,82571	10,82714	4,09714	140,000
Компот из сухофруктов.	57,81500	0,36643	0,02000	13,26571	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:	490,07214	21,07071	18,78357	54,35856	538,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	169,50000	4,50000	4,50000	28,50000	150,000
Сдоба обыкновенная 70 гр	172,31214	4,29286	4,48214	25,06214	70,000
Итого:	341,81214	8,79286	8,98214	53,56214	220,000
Всего:	1 269,98285	41,62000	44,74428	166,43356	1 223,000

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

Утверждаю
 АСАТОВА Г.Р.
 30.09.2025
Семинова Е.С.

Детский сад № 45 * Муниципальное учреждение
 00021799 ННН 2140000000

Меню-раскладка
 ТРЕБ. дети № 1 от 30.09.2025, 9.ДОУ 45 АУ Дети: 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша из гречи и геркулеса молочная ("Дружба 3") со сливоч. маслом	198,12081	5,90265	8,28283	23,91853	200,000
Батон с маслом, сыром 35/5/9 гр	148,59500	4,83860	7,45081	18,35268	49,000
Кофейный напиток с молоком	116,35897	2,81449	2,81599	16,91625	200,000
Итого:	463,07478	13,55574	18,54963	59,18746	449,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 120 г	55,80882	0,60441	0,12088	12,20912	120,000
Итого:	55,80882	0,60441	0,12088	12,20912	120,000
Обед					
Салат из отварного картофеля с реп.луком, сол.огурцом раст.маслом 60гр.	67,09790	0,87210	3,45680	6,79614	60,000
Рыба с овощами в омлете 200 гр.	245,73176	16,26651	15,32353	4,81033	200,000
Свекольник с мясом куры со сметаной ..	126,82592	4,80165	6,04327	11,40581	200,000
Компот из сухофруктов.	73,74853	0,46632	0,02518	16,85842	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	53,76765	1,95331	0,35515	12,37096	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	59,40607	1,94750	0,23063	12,83813	25,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	626,57783	26,30739	25,43456	65,07979	720,000
Полдник					
Биойогурт 160 г	180,30147	4,76912	4,76912	30,20441	160,000
Сдоба обыкновенная 70 гр	186,90551	4,50426	4,46276	28,08408	70,000
Итого:	367,20698	9,27338	9,23188	58,28849	230,000
Всего:	1 512,66841	49,74092	53,33695	194,76486	1 519,000