

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

06.10.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 2 от 06.10.2025, 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 ячневая молочная с маслом сливочным 150г	117,81000	3,00353	4,03941	15,10000	150,000
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	2,34000	5,85000	16,03824	36,000
Чай с молоком 150 гр	50,67882	0,98706	1,05588	8,41529	150,000
Сок фруктовый 100 г	48,70588	0,52941	0,10588	10,69412	100,000
Итого:	332,57470	6,86000	11,05117	50,24765	436,000
Обед					
Зеленый горошек 25 гр	9,83529	0,71647	0,04353	1,45412	25,000
Борщ с фасолью вегетарианский со сметаной	63,69882	1,26529	3,26706	6,96059	150,000
Котлета мясная 70 гр	186,34941	16,86765	10,17059	2,52412	70,000
Макаронные изделия отварные 130 гр.	127,06000	2,94941	2,81000	20,47294	130,000
Компот из сухофруктов.	57,87824	0,36647	0,02000	13,26588	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:	545,32176	25,66529	16,85118	67,23765	578,000
Полдник					
Ряженка 150 г	125,80235	4,49294	8,98588	6,14000	150,000
Запеканка из творога с морковью 100 гр	280,94824	11,49118	20,46588	13,17765	100,000
Сгущенное молоко 10 гр	33,88235	0,76059	0,89765	5,91353	10,000
Итого:	440,63294	16,74471	30,34941	25,23118	260,000
Всего:	1 318,52940	49,27000	58,25176	142,71648	1 274,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: фрукты, овощи (в любом виде)

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

06.10.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 06.10.2025, 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 ячневая молочная с маслом сливочным 180г	148,21423	3,78135	4,86865	19,35069	180,000
Батон с маслом 35/6 гр	124,72080	2,63088	5,96332	18,05135	41,000
Чай с молоком 180гр	87,19453	2,35391	2,51847	11,99872	180,000
Итого:	360,12956	8,76614	13,35044	49,40076	401,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	47,00730	0,50912	0,10182	10,28431	100,000
Итого:	47,00730	0,50912	0,10182	10,28431	100,000
Обед					
Зеленый горошек 25 гр	9,87445	0,71529	0,04321	1,45193	25,000
Борщ с фасолью вегетарианский со сметаной	72,65507	1,65161	3,25620	9,20931	200,000
Котлета мясная 80 гр	187,10420	15,92226	10,52018	2,85536	80,000
Макаронные изделия отварные 130 гр.	146,06679	3,38609	3,16858	23,50847	130,000
Компот из сухофруктов.	73,35693	0,45526	0,02460	16,78281	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	52,78066	1,91737	0,34861	12,14336	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	55,68449	1,82511	0,21613	12,03131	25,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	597,52259	25,87299	17,57751	77,98255	695,000
Полдник					
Ряженка 150 г	126,12263	4,48734	8,97467	6,13270	150,000
Запеканка из творога с морковью 120 гр	284,59474	12,56741	19,58434	14,71788	120,000
Сгущенное молоко 10 гр	36,25109	0,81277	0,95956	6,32172	10,000
Итого:	446,96846	17,86752	29,51857	27,17230	280,000
Всего:	1 451,62791	53,01577	60,54834	164,83992	1 476,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: фрукты, овощи (в любом виде)