

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

08.10.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 2 от 08.10.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Повидло 10г	25,15625	0,04063	0,00000	6,65250	10,000
Макаронные изделия в молоке с маслом.	106,45750	3,55500	4,48625	11,32000	150,000
Батон 30 гр.	70,50000	2,31000	0,90000	15,99000	30,000
Чай с сахаром.	36,95250	0,00000	0,00000	8,85500	150,000
Итого:	239,06625	5,90563	5,38625	42,81750	340,000
Завтрак второй					
Яблоко 120 гр	47,53125	0,42250	0,42250	12,46063	120,000
Итого:	47,53125	0,42250	0,42250	12,46063	120,000
Обед					
Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. мас 45гр.	62,92500	0,64188	4,03313	4,93438	45,000
Суп из овощей на курином бульоне	44,03750	1,14563	1,02063	7,32563	150,000
Плов из мяса кур 150 гр	351,15000	14,70688	15,53250	27,49188	180,000
Кисель из концентрата плодового или ягодного	89,53000	0,00000	0,00000	20,67375	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:	648,14250	19,99439	21,12626	82,98564	578,000
Полдник					
Запеканка морковная (вариант 2)	84,11750	2,13375	3,65250	12,77563	80,000
Биойогурт 150 г	169,50000	4,50000	4,50000	28,50000	150,000
Сгущенное молоко 10 гр	33,80000	0,76063	0,89750	5,91375	10,000
Печенье 20 гр	91,60000	2,08000	1,04000	15,36000	20,000
Итого:	379,01750	9,47438	10,09000	62,54938	260,000
Всего:	1 313,75750	35,79690	37,02501	200,81315	1 298,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: полноценный ужин

Заведующий
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

08.10.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 08.10.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Макаронные изделия в молоке с маслом.	146,13573	4,77427	6,22685	15,32350	200,000
Повидло 10г	25,20192	0,04031	0,00000	6,65281	10,000
Батон 35 гр	82,56635	2,69500	1,05000	18,65500	35,000
Чай с сахаром.	49,45950	0,00000	0,00000	11,80635	200,000
Итого:	303,36350	7,50958	7,27685	52,43766	445,000
Завтрак второй					
Яблоко 120 гр	47,72769	0,42238	0,42238	12,46081	120,000
Итого:	47,72769	0,42238	0,42238	12,46081	120,000
Обед					
Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. мас 60гр.	84,18273	0,85631	5,37677	6,58350	60,000
Суп из овощей на курином бульоне	55,50065	1,51546	1,06704	9,70235	200,000
Плов из мяса кур 200 гр	391,66150	16,34062	17,25823	30,54738	200,000
Кисель из концентрата плодового или ягодного	110,95512	0,00000	0,00000	25,44542	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,50885	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	57,97212	1,90000	0,22500	12,52500	25,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	754,78097	22,59239	24,28704	97,34365	720,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	170,15192	4,50000	4,50000	28,50000	150,000
Запеканка морковная (вариант 2)	106,40062	2,75981	4,65338	15,97746	100,000
Сгущенное молоко 10 гр	33,93231	0,76031	0,89762	5,91362	10,000
Печенье 20 гр	91,95231	2,08000	1,04000	15,36000	20,000
Итого:	402,43716	10,10012	11,09100	65,75108	280,000
Всего:	1 508,30932	40,62447	43,07727	227,99320	1 565,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: полноценный ужин

Заведующий
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.
(расшифровка подписи)