

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

21.10.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 2 от 21.10.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10.5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 100 гр.	148,03500	7,91438	10,11063	2,52813	100,000
Батон 30 гр.	70,50000	2,31000	0,90000	15,99000	30,000
Сыр 7 гр	22,66000	1,67438	1,72563	0,00000	7,000
Кофейный напиток с молоком 150 гр	78,37500	2,10250	2,11188	10,60563	150,000
Итого:	319,57000	14,00126	14,84814	29,12376	287,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Салат из огурцов с растительным маслом 45 гр	24,29500	0,44938	1,92625	1,94938	45,000
Суп гороховый со сметаной 200 гр	111,14625	4,00000	2,92500	15,78938	200,000
Тефтели рыбные в соусе 80 гр	127,04563	7,92063	6,21688	6,98125	80,000
Картофельное пюре 130 гр	122,92438	2,57250	3,26188	19,00438	130,000
Компот из сухофруктов.	57,81500	0,36688	0,02000	13,26625	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:	543,72626	18,80939	14,89001	79,55064	658,000
Полдник					
Снежок 150 г	124,29250	3,89375	4,79250	16,32375	150,000
Сдоба обыкновенная 70 гр	246,13438	6,49188	4,70375	39,41250	70,000
Итого:	370,42688	10,38563	9,49625	55,73625	220,000
Всего:	1 279,72314	43,69628	39,33440	174,51065	1 265,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: фрукт

Заведующий
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

21.10.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 21.10.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 110 гр.	163,21401	8,63689	11,11768	2,77742	110,000
Батон 35 гр	82,02996	2,67772	1,04326	18,53524	35,000
Сыр 9 гр	30,19026	2,22090	2,28921	0,00000	9,000
Кофейный напиток с молоком 180 гр	94,31116	2,52101	2,53438	12,71760	180,000
Итого:	369,74539	16,05652	16,98453	34,03026	334,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46,51685	0,50375	0,10075	10,17566	100,000
Итого:	46,51685	0,50375	0,10075	10,17566	100,000
Обед					
Салат из огурцов с растительным маслом 55 гр	27,55472	0,48745	2,19094	2,21172	55,000
Суп гороховый со сметаной 200 гр	106,93682	3,88262	2,98850	14,65787	200,000
Тефтели рыбные в соусе 80 гр	119,17603	7,67742	5,60191	6,63906	80,000
Картофельное пюре 130 гр	126,26127	2,59670	3,49322	19,10075	130,000
Компот из сухофруктов.	74,81086	0,48880	0,02640	17,07573	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,36779	1,97506	0,35910	12,50869	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	57,96629	1,90000	0,22502	12,52502	25,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	567,07378	19,00805	14,88509	84,71884	725,000
Полдник					
Снежок 150 г	125,37041	3,91210	4,81487	16,40064	150,000
Сдоба обыкновенная 70 гр	239,45637	6,09060	4,65629	38,17221	70,000
Итого:	364,82678	10,00270	9,47116	54,57285	220,000
Всего:	1 348,16280	45,57102	41,44153	183,49761	1 379,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: фрукт

Заведующий
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.

(расшифровка подписи)