

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

28.10.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 2 от 28.10.2025, 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 из гречи и геркулеса молочная ("Дружба 3") со сливоч. маслом	143,86000	4,49077	5,73769	18,04692	150,000
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	2,34000	5,85000	16,03769	36,000
Кофейный напиток с молоком	87,99615	2,10231	2,11231	12,87615	150,000
Итого:	347,23615	8,93308	13,70000	46,96076	336,000
Завтрак второй					
Банан 140 гр	87,22000	1,47000	0,09769	21,36385	140,000
Итого:	87,22000	1,47000	0,09769	21,36385	140,000
Обед					
Салат картофельный с огурцом	33,17538	0,58308	1,40538	4,18231	40,000
Свекольник с мясом со сметаной ..	104,05692	4,04538	4,36462	11,28769	150,000
Запеканка из рыбы с морковью 150 гр.	167,27000	13,89692	6,99769	8,75923	150,000
Компот из кураги и изюма 150 гр	47,00000	0,23385	0,00000	11,48462	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 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Итого:	452,00230	22,25923	13,30769	58,27385	542,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	169,50000	4,50000	4,50000	28,50000	150,000
Сдоба обыкновенная 70 гр	247,30846	6,56077	4,76231	39,41692	70,000
Итого:	416,80846	11,06077	9,26231	67,91692	220,000
Всего:	1 303,26691	43,72308	36,36769	194,51538	1 238,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: полноценный ужин

Заведующий
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

28.10.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 28.10.2025, 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 из гречи и геркулеса молочная ("Дружба 3") со сливоч. маслом	196,70598	5,83623	8,22050	23,75381	200,000
Батон с маслом 35/6 гр	127,26862	2,71213	5,99498	18,61381	41,000
Кофейный напиток с молоком	115,90180	2,80418	2,81598	16,86921	200,000
Итого:	439,87640	11,35254	17,03146	59,23683	441,000
Завтрак второй					
Банан 130 гр	84,02866	1,40808	0,09389	20,46372	130,000
Итого:	84,02866	1,40808	0,09389	20,46372	130,000
Обед					
Салат картофельный с огурцом	45,96619	0,83895	1,85590	6,07929	60,000
Свекольник с мясом со сметаной ..	137,56527	5,35699	5,72347	14,88946	200,000
Запеканка из рыбы с морковью 180 гр.	157,00251	13,01510	6,84879	7,47703	180,000
Компот из кураги и изюма 180 гр	65,70837	0,28029	0,00000	15,95766	180,000
Хлеб ржаной 30 гр.	53,84561	1,95515	0,35548	12,38259	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	57,41172	1,88092	0,22276	12,39925	25,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Итого:	517,49967	23,32740	15,00640	69,18528	677,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	170,44561	4,50628	4,50628	28,53975	150,000
Сдоба обыкновенная 70 гр	241,17962	6,14657	4,65046	38,50172	70,000
Итого:	411,62523	10,65285	9,15674	67,04147	220,000
Всего:	1 453,02996	46,74087	41,28849	215,92730	1 468,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: полноценный ужин

Заведующий
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.
(расшифровка подписи)