

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

30.10.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 2 от 30.10.2025, 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	157,98615	8,80000	10,87923	2,16154	100,000
Батон с маслом, сыром 30/6/9 гр	145,70615	4,58615	8,16538	16,03769	45,000
Какао с молоком	86,54000	2,33308	2,40692	12,80692	150,000
Итого:	390,23230	15,71923	21,45153	31,00615	295,000
Завтрак второй					
Яблоко 120 гр	47,52692	0,42231	0,42231	12,46077	120,000
Итого:	47,52692	0,42231	0,42231	12,46077	120,000
Обед					
Салат из огурцов с растительным маслом 45 гр	23,61308	0,39692	1,91692	1,87923	45,000
Суп гороховый со сметаной	81,60385	2,99615	2,06769	11,73077	150,000
Биточки рыбные 70 гр	105,54154	9,09692	3,90231	6,35385	70,000
Картофельное пюре 130 гр	122,80846	2,57308	3,26231	19,00462	130,000
Компот из сухофруктов.	57,89769	0,36692	0,02000	13,26615	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:	491,96462	18,92999	11,70923	74,79462	597,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	169,50000	4,50000	4,50000	28,50000	150,000
Булочка дорожная, 50 г	153,29385	4,20769	3,30692	27,08462	50,000
Итого:	322,79385	8,70769	7,80692	55,58462	200,000
Всего:	1 252,51769	43,77922	41,38999	173,84616	1 212,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: полноценный ужин

Заведующий
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

30.10.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 30.10.2025, 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 120 гр.	177,41573	9,43145	12,07727	3,02982	120,000
Батон с маслом, сыром 35/5/9 гр	150,06473	4,94877	7,48918	18,51332	49,000
Какао с молоком	113,23264	3,26509	3,29632	16,05909	200,000
Итого:	440,71310	17,64531	22,86277	37,60223	369,000
Завтрак второй					
Яблоко 120 гр	47,62227	0,42114	0,42114	12,42305	120,000
Итого:	47,62227	0,42114	0,42114	12,42305	120,000
Обед					
Салат из огурцов с растительным маслом.	32,36345	0,54645	2,56305	2,59200	60,000
Суп гороховый со сметаной	115,32577	4,06459	3,19486	15,99345	200,000
Биточки рыбные 90 гр	119,39068	10,04195	5,30200	5,01536	90,000
Картофельное пюре 130 гр	127,07395	2,58964	3,57123	19,08918	130,000
Компот из сухофруктов.	74,83795	0,48700	0,02632	17,07077	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,38227	1,97400	0,35891	12,50200	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	58,01250	1,90000	0,22500	12,52500	25,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Итого:	581,38657	21,60363	15,24137	84,78776	737,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	169,75682	4,48636	4,48636	28,41364	150,000
Булочка дорожная, 50 г	154,06382	4,20818	3,30686	27,08459	50,000
Итого:	323,82064	8,69454	7,79322	55,49823	200,000
Всего:	1 393,54258	48,36462	46,31850	190,31127	1 426,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: полноценный ужин

Заведующий
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.
(расшифровка подписи)