

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

06.11.2025

## Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 2 от 06.11.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

| Блюдо                                           | Энергетическая<br>ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|-------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>                                  |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Омлет натуральный 100 гр.                       | 147,13412                        | 7,80824         | 10,02176        | 2,52176          | 100,000          |
| Батон с маслом, сыром 30/6/9 гр                 | 145,81765                        | 4,58647         | 8,16529         | 16,03824         | 45,000           |
| Кофейный напиток с молоком                      | 87,96176                         | 2,10294         | 2,11176         | 12,87647         | 150,000          |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>380,91353</b>                 | <b>14,49765</b> | <b>20,29881</b> | <b>31,43647</b>  | <b>295,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>                           |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Яблоко 110 гр.                                  | 43,57059                         | 0,38706         | 0,38706         | 11,42235         | 110,000          |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>43,57059</b>                  | <b>0,38706</b>  | <b>0,38706</b>  | <b>11,42235</b>  | <b>110,000</b>   |
| <b>Обед</b>                                     |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Салат из огурцов с растительным маслом          | 14,67235                         | 0,32471         | 1,03765         | 1,48353          | 30,000           |
| Свекольник вегетарианский со сметаной           | 78,78471                         | 1,35765         | 3,33471         | 10,33824         | 150,000          |
| Запеканка из рыбы с морковью 150 гр.            | 129,09706                        | 8,92706         | 5,44647         | 8,53882          | 150,000          |
| 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 2 гр                                       | 0,00000                          | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 2,000            |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>380,93236</b>                 | <b>14,47589</b> | <b>10,37883</b> | <b>56,18647</b>  | <b>482,000</b>   |
| <b>Полдник</b>                                  |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Биокефир 150 г                                  | 84,00000                         | 4,20000         | 4,80000         | 6,00000          | 150,000          |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 120г | 109,01941                        | 2,95529         | 3,59294         | 13,80529         | 120,000          |
| Печенье 20 гр                                   | 91,60000                         | 2,08000         | 1,04000         | 15,36000         | 20,000           |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>284,61941</b>                 | <b>9,23529</b>  | <b>9,43294</b>  | <b>35,16529</b>  | <b>290,000</b>   |
| <b>Всего:</b>                                   | <b>1 090,03589</b>               | <b>38,59589</b> | <b>40,49764</b> | <b>134,21058</b> | <b>1 227,000</b> |

Рекомендации по составу домашнего питания в день: овощи в любом виде

Заведующий  
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.  
(расшифровка подписи)

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

06.11.2025

Меню-раскладка  
ТРЕБ. дети № 1 от 06.11.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч

| Блюдо                                           | Энергетическая<br>ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|-------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>                                  |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Омлет натуральный 120 гр.                       | 178,38908                        | 9,47835         | 12,12782        | 3,10858          | 120,000          |
| Батон с маслом, сыром 35/5/9 гр                 | 148,40935                        | 4,88655         | 7,45169         | 18,22533         | 49,000           |
| Кофейный напиток с молоком                      | 116,62709                        | 2,82054         | 2,81602         | 16,94391         | 200,000          |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>443,42552</b>                 | <b>17,18544</b> | <b>22,39553</b> | <b>38,27782</b>  | <b>369,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>                           |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Яблоко 120 гр                                   | 47,71207                         | 0,42226         | 0,42226         | 12,45682         | 120,000          |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>47,71207</b>                  | <b>0,42226</b>  | <b>0,42226</b>  | <b>12,45682</b>  | <b>120,000</b>   |
| <b>Обед</b>                                     |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Салат из огурцов с растительным маслом          | 26,67705                         | 0,49057         | 2,05736         | 2,26877          | 50,000           |
| Свекольник вегетарианский со сметаной           | 96,13100                         | 1,65034         | 4,05544         | 12,75778         | 200,000          |
| Запеканка из рыбы с морковью 180 гр.            | 152,51506                        | 10,16678        | 6,37050         | 10,14759         | 180,000          |
| Компот из сухофруктов.                          | 72,73203                         | 0,48169         | 0,02602         | 16,58747         | 200,000          |
| Хлеб ржаной 30 гр.                              | 55,40958                         | 2,01287         | 0,36598         | 12,74820         | 30,000           |
| Хлеб пшеничный 25 гр                            | 56,95345                         | 1,86651         | 0,22103         | 12,30425         | 25,000           |
| Соль 2 гр                                       | 0,00000                          | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 2,000            |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>460,41817</b>                 | <b>16,66876</b> | <b>13,09633</b> | <b>66,81406</b>  | <b>607,000</b>   |
| <b>Полдник</b>                                  |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Биокефир 150 г                                  | 84,14375                         | 4,19038         | 4,78904         | 5,98628          | 150,000          |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150г | 132,74184                        | 3,54613         | 4,39222         | 16,70498         | 150,000          |
| Печенье 20 гр                                   | 91,95096                         | 2,08000         | 1,04000         | 15,36000         | 20,000           |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>308,83655</b>                 | <b>9,81651</b>  | <b>10,22126</b> | <b>38,05126</b>  | <b>320,000</b>   |
| <b>Всего:</b>                                   | <b>1 260,39231</b>               | <b>44,09297</b> | <b>46,13538</b> | <b>155,59996</b> | <b>1 496,000</b> |

Рекомендации по составу домашнего питания в день: овощи в любом виде

Заведующий  
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.  
(расшифровка подписи)