

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

11.11.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 2 от 11.11.2025, 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	4,49000	5,73882	18,04706	150,000
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
Итого:	377,63941	11,17941	16,01587	46,96177	345,000
Завтрак второй					
Апельсин 110 гр	44,00000	0,99000	0,22000	11,33000	110,000
Итого:	44,00000	0,99000	0,22000	11,33000	110,000
Обед					
Салат из огурцов с растительным маслом 45 гр	27,10529	0,54235	1,92647	2,63941	45,000
Суп гороховый с курой со сметаной.	112,44353	4,84647	3,44706	13,86824	150,000
Рыба с овощами в омлете 140 гр.	174,78824	12,51882	10,50765	3,66059	140,000
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
Итого:	472,71530	21,77411	16,44118	55,99412	537,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	169,50000	4,50000	4,50000	28,50000	150,000
Сдоба обыкновенная 70 гр	185,77588	4,45941	4,45765	28,03412	70,000
Итого:	355,27588	8,95941	8,95765	56,53412	220,000
Всего:	1 249,63059	42,90293	41,63470	170,82001	1 212,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: полноценный ужин

Заведующий
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

11.11.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 11.11.2025, 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	197,26481	5,86344	8,23989	23,86140	200,000
Батон с маслом, сыром 35/5/9 гр	149,99165	4,92870	7,45512	18,65761	49,000
Кофейный напиток с молоком	115,92333	2,80467	2,81600	16,87147	200,000
Итого:	463,17979	13,59681	18,51101	59,39048	449,000
Завтрак второй					
Апельсин 100 гр	30,62596	0,68593	0,15242	7,85004	100,000
Итого:	30,62596	0,68593	0,15242	7,85004	100,000
Обед					
Салат из огурцов с растительным маслом.	33,20481	0,62298	2,57491	2,77523	60,000
Суп гороховый с курой со сметаной.	146,90881	6,77242	5,72196	14,46884	200,000
Рыба с овощами в омлете 200 гр.	237,75502	15,29193	14,89358	5,02154	200,000
Компот из сухофруктов.	74,65488	0,48744	0,02632	17,04477	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	53,91895	1,95916	0,35621	12,40800	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	55,60211	1,82267	0,21586	12,01523	25,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Итого:	602,04458	26,95660	23,78884	63,73361	717,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	168,31053	4,45263	4,45263	28,20000	150,000
Сдоба обыкновенная 70 гр	202,86849	4,99158	4,52161	31,15354	70,000
Итого:	371,17902	9,44421	8,97424	59,35354	220,000
Всего:	1 467,02935	50,68355	51,42651	190,32767	1 486,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: полноценный ужин

Заведующий
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.
(расшифровка подписи)