

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

20.11.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 20.11.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 110 гр.	150,53048	7,70537	10,28393	2,78022	110,000
Батон с маслом, сыром 35/5/9 гр	148,58733	4,82830	7,35452	18,62593	49,000
Какао с молоком	113,17593	3,26741	3,29789	16,06219	200,000
Итого:	412,29374	15,80108	20,93634	37,46834	359,000
Завтрак второй					
Апельсин 120 гр	31,16444	0,69719	0,15493	7,97907	120,000
Итого:	31,16444	0,69719	0,15493	7,97907	120,000
Обед					
Салат из огурцов с растительным маслом	25,49733	0,44974	2,02796	2,04178	50,000
Борщ с мясом со сметаной	97,72326	4,39641	6,50756	7,96219	200,000
Запеканка из рыбы с морковью 180 гр.	185,94537	13,50900	8,39226	9,56522	180,000
Компот из сухофруктов и шиповника 180 гр,	71,80563	0,36200	0,00000	17,38722	180,000
Хлеб ржаной 30 гр.	53,62963	1,94822	0,35422	12,33874	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	58,17778	1,90704	0,22585	12,57141	25,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Итого:	492,77900	22,57241	17,50785	61,86656	587,000
Полдник					
Снежок 150 г	123,96511	3,86826	4,76093	16,21689	150,000
Шанежка с картофелем	240,24533	5,67633	7,93137	31,19381	90,000
Итого:	364,21044	9,54459	12,69230	47,41070	240,000
Всего:	1 300,44762	48,61527	51,29142	154,72467	1 806,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: полноценный ужин

Заведующий
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.
(расшифровка подписи)