

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

25.11.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 25.11.2025, 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	198,04259	5,89880	8,27977	23,90538	200,000
Батон с маслом, сыром 35/5/9 гр	147,16722	4,79921	7,36361	18,20410	49,000
Кофейный напиток с молоком	115,41286	2,79316	2,81602	16,81887	200,000
Итого:	460,62267	13,49117	18,45940	58,92835	449,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46,69173	0,50564	0,10113	10,21391	100,000
Итого:	46,69173	0,50564	0,10113	10,21391	100,000
Обед					
Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом.	45,19030	0,85000	3,04699	4,64801	60,000
Свекольник с мясом кури со сметаной ..	148,64586	5,99154	6,31139	15,40583	200,000
Тефтели рыбные (минтай филе) 90 гр	132,53767	9,16699	6,59519	5,83271	90,000
Макаронные изделия отварные 130 гр.	154,64699	3,42583	3,88508	23,76053	130,000
Компот из сухофруктов.	74,84030	0,48880	0,02639	17,08252	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,43609	1,97752	0,35955	12,52429	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	57,96711	1,90000	0,22500	12,52500	25,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Итого:	668,26432	23,80068	20,44959	91,77889	737,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	169,92481	4,49436	4,49436	28,46429	150,000
Сдоба обыкновенная 70 гр	245,08353	6,27414	4,67060	39,24914	70,000
Итого:	415,00834	10,76850	9,16496	67,71343	220,000
Всего:	1 590,58706	48,56599	48,17508	228,63458	1 506,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: полноценный ужин, фрукты

Заведующий
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.
(расшифровка подписи)