

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

02.12.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 2 от 02.12.2025, 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.	146,91357	7,82786	10,03786	2,52286	100,000
Батон с маслом, сыром 30/6/9 гр	145,80286	4,58643	8,16571	16,03786	45,000
Кофейный напиток с молоком 150 гр	78,37500	2,10286	2,11214	10,60643	150,000
Итого:	371,09143	14,51715	20,31571	29,16715	295,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 40гр.	57,62214	0,67857	3,60571	4,30500	40,000
Свекольник вегетарианский со сметаной ..	89,32071	1,73500	2,97929	13,68857	200,000
Тефтели рыбные 90 гр	183,80643	16,24071	8,60357	5,98571	90,000
Макаронные изделия отварные 130 гр.	144,13000	3,43786	2,85786	23,88071	130,000
Компот из сухофруктов и шиповника 150 гр,	59,99786	0,30357	0,00000	14,51357	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:	635,37714	25,89571	18,58643	84,93356	662,000
Полдник					
Снежок 150 г	124,32214	3,89357	4,79214	16,32357	150,000
Булочка дорожная, 50 г	153,37714	4,20857	3,30714	27,08500	50,000
Итого:	277,69928	8,10214	8,09928	43,40857	200,000
Всего:	1 330,16785	49,01500	47,10142	167,60928	1 257,000

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

Заведующий
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

02.12.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 02.12.2025, 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.	162,68654	8,63662	11,06335	2,77688	110,000
Батон с маслом, сыром 35/5/9 гр	149,27896	4,89193	7,42658	18,55632	49,000
Кофейный напиток с молоком 180 гр	94,30074	2,52082	2,53439	12,71677	180,000
Итого:	406,26624	16,04937	21,02432	34,04997	339,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46,17100	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,17100	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.масл. 60гр.	79,67985	1,44335	3,69981	8,58439	60,000
Свекольник вегетарианский со сметаной	100,35476	1,74907	4,06498	13,65368	200,000
Тефтели рыбные в соусе 80 гр	118,87941	7,81305	5,39721	6,93881	80,000
Макаронные изделия отварные 130 гр.	155,48903	3,42654	3,96695	23,76283	130,000
Компот из сухофруктов и шиповника 180 гр,	71,85558	0,36275	0,00000	17,40115	180,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,36729	1,97509	0,35911	12,50892	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	56,08405	1,83814	0,21766	12,11714	25,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Итого:	636,70997	18,60799	17,70572	94,96692	707,000
Полдник					
Снежок 150 г	123,88290	3,86554	4,75762	16,20558	150,000
Булочка дорожная, 50 г	153,91253	4,20483	3,30651	27,08182	50,000
Итого:	277,79543	8,07037	8,06413	43,28740	200,000
Всего:	1 366,94264	43,22773	46,89417	182,40429	1 346,000

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

Заведующий
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.
(расшифровка подписи)