

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

03.12.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 2 от 03.12.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Макаронные изделия в молоке с маслом.	111,82143	3,55857	5,00500	11,32571	150,000
Батон с повидлом (джемом)	106,57143	2,36786	0,90000	25,49429	50,000
Чай с сахаром.	37,08786	0,00000	0,00000	8,85500	150,000
Итого:	255,48072	5,92643	5,90500	45,67500	350,000
Завтрак второй					
Яблоко 120 гр	47,50714	0,42214	0,42214	12,46071	120,000
Итого:	47,50714	0,42214	0,42214	12,46071	120,000
Обед					
Салат из огурцов с растительным маслом	14,14000	0,31286	1,03857	1,34500	30,000
Щи со сметаной.	69,09643	1,62429	2,37214	9,86143	150,000
Плов из мяса кур 150 гр	338,62857	14,65571	17,64929	20,53857	180,000
Компот из кураги и изюма 150 гр	47,03857	0,23429	0,00000	11,48500	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
Итого:	569,40357	20,32715	21,60000	65,79000	560,000
Полдник					
Биокефир 150 г	84,00000	4,20000	4,80000	6,00000	150,000
Запеканка морковная (вариант 2)	90,11500	2,18286	4,28286	12,78429	80,000
Сгущенное молоко 10 гр	33,82857	0,76000	0,89786	5,91357	10,000
Пряник 20 гр	70,00000	0,96000	0,56000	15,54000	20,000
Итого:	277,94357	8,10286	10,54072	40,23786	260,000
Всего:	1 150,33500	34,77858	38,46786	164,16357	1 290,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: полноценный ужин

Заведующий
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

03.12.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 03.12.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Макаронные изделия в молоке с маслом.	146,77811	4,77579	6,28413	15,33213	200,000
Батон с повидлом (джемом)	128,81102	2,79744	1,06181	30,76354	60,000
Чай с сахаром.	49,46398	0,00000	0,00000	11,80634	200,000
Итого:	325,05311	7,57323	7,34594	57,90201	460,000
Завтрак второй					
Яблоко 120 гр	47,29606	0,41850	0,41850	12,34634	120,000
Итого:	47,29606	0,41850	0,41850	12,34634	120,000
Обед					
Салат из огурцов с растительным маслом	25,93756	0,46583	2,05587	2,08354	50,000
Щи со сметаной.	68,96098	1,65465	2,78161	8,99071	200,000
Плов из мяса кур 200 гр	384,15965	16,29394	19,72075	23,79661	200,000
Компот из кураги и изюма 180 гр	65,73189	0,28177	0,00000	15,96846	180,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,01496	1,96181	0,35669	12,42480	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	58,84134	1,92843	0,22839	12,71240	25,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Итого:	657,64638	22,58643	25,14331	75,97652	687,000
Полдник					
Запеканка морковная (вариант 2)	105,15524	2,77299	4,49571	16,00181	100,000
Биокефир 150 г	84,27780	4,19665	4,79618	5,99524	150,000
Сгущенное молоко 10 гр	34,91024	0,78236	0,92362	6,08504	10,000
Пряник 30 гр	106,37795	1,45323	0,84772	23,52413	30,000
Итого:	330,72123	9,20523	11,06323	51,60622	290,000
Всего:	1 360,71678	39,78339	43,97098	197,83109	1 557,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: полноценный ужин

Заведующий
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.
(расшифровка подписи)